ВЕСТНИК
ЗОЖ



№ 8 (236), апрель 2003 г.

Весне рад и стар, и млад!

Людмила Киселева — художник и писатель из подмосковного Боровска. Ее работы хорошо знают наши читатели. Они просят продолжить публикацию рисунков мужественного человека, обреченного на неподвижность. «Если Бог и дал мне талант, то это интерес к людям, жажду преобразовать в их душах уныние в радость» — таков творческий девиз Киселевой. Сегодня она представляет гравюры «Детские сны» и «Воспоминания».







Письма в номер

В эти весенние дни в редакционной почте немало писем, пронизанных оптимизмом и улыбкой.

ПОЖЕЛАНИЯ

«ЗОЖ» без советов — что женщина без секретов.

* * *

Сам исцелись – рецептом с «ЗОЖ» поделись!

* * *

Философов из глубинки печатайте без заминки!

* * *

Письмо пришло «в номер», значит, подписчик не помер.

* * *

Если письма для «ЗОЖ» — самое дорогое, то напишем больше втрое!

* * *

Письма – наши, комментарии – ваши.

* * *

Всех не исцелить, всем не угодить, но веру можно всем внушить!

Адрес: Алле Аркадьевой, 125252, Москва, Чапаевский пер., д. 5, к.1, кв. 154.

«ЗОЖ»: Спасибо, Алла Владимировна, за веселые наставления. Со своей стороны, все выполним. Ну, а с вашей – это уж пусть думают читатели.

У НАС НОВЫЙ ГОСТЬ

В гимназии, где я работаю, появился новый гость – «ЗОЖ». Раньше о нем здесь не знали, а теперь к многочисленным газетам и журналам, которые выписывает библиотека, присоединяется и «ЗОЖик».

Как его воспринимают преподаватели, каким материалам отдают предпочтение? Оказалось, что страница «Домашний доктор» — на втором месте. На первом же – психология и философия здоровья.

Диалог в библиотеке нашей гимназии:

— А мы выписали «ЗОЖ»! С мая будем получать.

— Украинский вариант?

— Нет, российский.

— Почему? Украинский ведь дешевле.

— А мы выписали российский. Хочется газете помочь. Хорошая газета. Пусть преподаватели читают.

Адрес: Фомичевой Светлане, 61050, Украина, г. Харьков-50, до востребования.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



НОГИ В РУКИ И ВПЕРЕД

Ну что, братцы-кролики, ноги в руки и вперед — в поход за здоровьем? Весна, понимаете ли, самое лучшее для этого время. И очень важно начать, а потом уже ничто вас не остановит.

«Загадочное начало, — скажете. — Что за поход, куда, зачем?» Сейчас все объясню. Я внимательно читаю ваши письма. Хотя бы ту их часть, которую в состоянии одолеть. И с некоторой досадой вижу, что тенденция рассчитывать на «таблетку» сохраняется. Между тем о чем говорят нам «семья и школа»? Да все о том, что лечить надо не болезнь, а больного.

Конечно, великое дело — рецепты, которыми щедро делятся читатели. И нужно снять шляпу перед теми, кто в рубрике «Личный опыт» раскрывает свои секреты лечения тех или иных болезней. Мы получили и опубликовали прекрасные, умные письма о борьбе с рассеянным склерозом. В нынешнем номере я в восторге от читательских размышлений по поводу противостояния диабету. Мы, конечно, растем, друзья: в уровне знаний, в опыте. Но это все касательно болезней.

А как быть с самим пациентом? Да, да, я внимательно читаю письма и очень часто при этом думаю: «Да что же вы ищете по сусекам народной медицины, что мотаетесь по врачам и, хуже того, по больницам, когда три «живых естества» — воздух, вода и земля — способны лучшим образом избавить вас от недуга!»

Я всякий раз как бы говорю с читателем. Я спрашиваю:

— Вот ты, друг, молишь о помощи, о спасительном рецептике, а что ты сделал сам для себя?

— Ты стал промывать нос подсоленной водой?

— Нет.

— Держишь пост 24-36 часов?

— Нет.

— Обливаешься холодной водой?

— Нет.

— Питаешься раздельно?..

Ну, и так далее... Так о чем мы говорим?!

Весна, друзья, весна! На душе солнечней, и телу хочется свободы, деятельности. Попробуйте изменить образ жизни. Для начала возьмите хоть малость из тех не лечебных, а оздоровительных мероприятий, которые мы рекомендуем, и вы очень скоро заметите, как изменится ваше здоровье к лучшему.

Собственно, за примерами ходить далеко не надо. Прочтите внимательно письма этого номера. Мы не случайно собрали вместе несколько историй, герои которых, изменив образ жизни — сделав только это, — избавились от болячек и по-новому ощутили вкус бытия.

Знаю, что скажут многие: «Ну что привязался. На носу огороды, дачный сезон — вот тебе и воздух, и земля, и вода».

Но вот что я вам отвечу: я вовсе не уверен, что поза огородокопателя обеспечивает здоровье. Напротив, утомившись на своем участке, просто необходимо получить иную физическую нагрузку: в ходьбе, в беге трусцой, в плавании или езде на велосипеде. Хорошо бы овладеть приемами расслабления и медитации, освоить несложные упражнения той же йоги, например.

«Ах, что скажут соседи, знакомые, члены семьи?» А вам плевать. Пришла весна, и вы меняете образ жизни. Вы берете ноги в руки и вперед — в поход за здоровьем.

...Да, кто о чем, а «вшивый о бане». Я — о подписке. Досрочная закончилась очень даже неплохо. Но основная — впереди. И я очень беспокоюсь: как бы жизненно необходимое увлечение огородами не нанесло ущерб вестнику. Для кого как, а для редакторов и изданий весна — еще и тревожное время.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 9-й, номер «ЗОЖ» выйдет 12 мая с. г. на 32 полосах.

ЗАКВАСКА – АМОСОВСКАЯ

Взяться за перо я решил не только ради заслуженных комплиментов «ЗОЖ». Мне, как и другим людям, хотелось бы оказать помощь больным, исходя из собственного опыта. Сейчас мне 61 год, продолжаю работать, жене — 56. Имеем дом, обрабатываем вручную 20 соток земли. За последние годы я столько построил – гаражи, два дома, погреба – самому не верится. А ведь еще в 80-х годах врачи всячески рекомендовали мне беречь себя, не поднимать тяжести, избегать сквозняков и в осенне-весеннее межсезонье проходить профилактическое лечение.

В молодости я 14 лет отработал в забоях угольных шахт Караганды. Это тяжелый и опасный труд в условиях резких перепадов температур и сильнейших влажных сквозняков. На голой спине приходилось носить плоские металлические очень холодные банки, в которых помещались аккумуляторные батареи. Конечно, здоровья все это не прибавляло.

И вот спустя девять лет после того, как расстался с шахтой, в 1982 году меня настиг острейший радикулит. Отнялась нога, тело в течение нескольких месяцев походило на букву «г». Медики из Джезказгана перепробовали на мне, наверное, все возможные способы лечения и препараты. С большим трудом поставили на ноги и выпрямили спину. После выписки из стационара прописали мне – еще молодому и физически сильному человеку — покой. Но тут, по счастью, мне попалась на глаза публикация в газете «Советский спорт». Это был комплекс упражнений знаменитого академика Николая Амосова.

С тех пор и по сию пору физкультура присутствует в нашем повседневном быту. Избавились полностью от тяжелейших недугов и лекарств не только я и моя жена, которая по утрам могла заправлять кровать, только стоя на коленях, но и несколько знакомых людей, поверивших в необыкновенную простоту излечения.

За многие годы занятий от некоторых упражнений Амосова мы отказались, изобрели свои, более простые и не менее эффективные. Но все же основные идеи и приемы академика — своеобразная «закваска» Амосова — остались в силе. Однажды мне довелось увидеть схожие с нашими упражнения Олега Газманова, благодаря которым он сохраняет спортивную форму и прекрасное состояние позвоночника.

В нашем комплексе отсутствуют тяжелые в исполнении, неприятные упражнения. Зарядка происходит в мягком, щадящем режиме и абсолютно безопасна для здоровья. Вот эти упражнения при исходном положении – лежа на полу:

1. Поочередные наклоны вправо-влево согнутыми в коленях ногами вместе, ступни на полу.

2. Поочередные наклоны внутрь широко расставленными и согнутыми в коленях ногами, ступни на полу. То же самое – с приподнятой головой и лопатками, ладони на затылке.

3. Скрещивание вытянутых в струнку и приподнятых над полом ног – «ножницы». До ста раз.

4. Резкое раздвижение до предела и сужение согнутых в коленях ног, ступни на полу. То же – с помощью рук. То же – с приподнятой головой и лопатками.

5. «Велосипед» вперед и назад, ступни до пола не достают.

6. Поперечные перекаты всем корпусом в группировке с согнутыми в коленях и прижатыми к груди

ногами. То же – приподняв голову и лопатки.

7. В том же положении продольные перекаты. Они очень эффективны для укрепления позвоночника, выполняются до 15 раз, а после долгой практики – до 25 раз.

По окончании 2, 3, 5-го и последнего упражнений хорошенько потянуться.

А теперь советы тем, кто возьмет наш комплекс на «вооружение». Этот комплекс не только устраняет радикулитные явления, но и улучшает пищеварение, кровообращение, особенно в тазовой области, укрепляет брюшной пресс, наконец, приостанавливает варикозное расширение вен.

В начале занятий используйте мягкую подстилку, в дальнейшем переходите на жесткий коврик. Не спешите, максимальные амплитуда и количество повторов движений достигаются постепенно. Упражнения должны вызывать приятные ощущения, истому. Первоначальные боли в мышцах не в счет.

Занятия проводят ежедневно в любое время. Желаемых результатов можно достичь, даже позволяя себе нерегулярные «уроки» с перерывами. Тренировочный сеанс занимает 12-20 минут, его можно проводить, заглядывая в телевизор. А вообще в нашем возрасте мы с женой уже научились прислушиваться к своему организму, определяя дозировку нагрузок. Зарядку сочетаем с контрастным душем в бане и ежеутренним обливанием по пояс холодной водой. Результат очевиден – серьезно не простужаемся вот уже несколько лет. Чего и вам желаем.

Адрес: Шальнову Анатолию Ивановичу, 155450, Ивановская обл., Юрьевец, ул. 9 января, д.10, тел. 2-15-93.

ДОМАШНИЙ ЖЕНЬ-ШЕНЬ

История эта началась в 1964 году, когда меня положили в больницу с аллергией. Делали носовые проколы, вводили аллергены, но с июля по сентябрь я все равно болел. Врач рекомендовал сменить место жительства. Так я и сделал, проведя 17 лет на Севере. А когда вернулся, снова началась аллергия – еле дышал. Дочь достала цветок «золотой ус-волос», и я стал при наступлении удушья принимать настойку из него. Пары глотков хватало часа на два. Ну, а потом перешел на круглогодичное питье, делая по глотку ежедневно за час до еды. Через три года о своей болезни я и думать забыл. Да еще к тому же избавился от геморроя.

Но в 2002 году случилась новая беда, мою супругу настиг инсульт. Недолго думая, я схватился за приготовленную для моего лечения настойку и стал растирать все тело жены с головы до пяток. Помогло – выпрямился рот, почти нормализовалось движение ноги. Это растирание я попробовал и на себе. Из-за тучности у меня болели колени и голени. Пробовал растираться настоями из цветков сирени и одуванчика. Толку мало. А применив золотой ус-волос, вернул почти что прежнюю походку молодости.

Кроме того, заметил, если пожевать листок во время приступа сильного кашля, то кашель отступает. А жена добавляет еще сок золотого уса в глазные капли и считает, что благодаря этому глазное давление стабилизировалось, снизившись на 4-5 единиц. Словом, по своим свойствам этот цветок – настоящий жень-шень, только домашний. Неудивительно, что я взялся его выращивать на даче.

Размножается растение отростками от усов, которые ставят в воду. Когда появляются белые корешки, цветок можно высаживать в землю. Но самый лучший экземпляр получается из макушки цветка.

В апреле, удобрив как следует землю (ведро перепревшего навоза, полведра золы, 100 г суперфосфата), высадил три цветка. Поливал каждый вечер, учитывая волгоградскую жару. Растения хорошо принялись, пришлось даже ставить палки, так как усы получились толстые, жирные. За лето я снял три урожая усов.

Настойку делаю крепкую. Нарезав в литровую банку 4 уса по 15-20 коленцев, заливаю эту массу водкой (самогоном) и выдерживаю месяц в темном месте, накрыв тряпкой. Затем процеживаю и храню или в холодильнике, или в сарае.

Осенью срезаю весь цветок вместе с листвой, кладу в трехлитровую банку, доливаю двумя литрами водки и настаиваю месяц.

Попробуйте и вы это замечательное средство от разных недугов.

Адрес: Владимиру Кирилловичу Латохину, 400031, Волгоград – 31, пр. Канатчиков, д.15, кв. 10.тел. 8-(844-2)-46-63-02.

НАШ ДОБРЫЙ ШАМАН

Зовут моего кумира Альфред Габдульбарович Зиганшин, но его пациенты и поклонники прозвали доктора Зиганшина шаманом. Он работает в реабилитационном центре «Надежда» в деревне Чурилино республики Татарстан. Это в 30 км от районного центра Арск. Зиганшин в центре – и главный врач, и лечащий, и заведующий. Я познакомилась с ним летом 2001 г., когда у меня вдруг распухла нога. Не могла не только ходить, а и стоять. Диагноз – острый деформирующий артроз. К этому еще добавился шейный и грудной остеохондроз, болезнь сердца и гипертония. Традиционное лечение этого букета ничего не дало. Передвигалась я с помощью стула или двух палок. А тут как-то пришла соседка, которая только что вернулась из Чурилино в восторге от Зиганшина. По ее совету я и отправилась к чудо-доктору.

Отвез меня в Чурилино муж, а через три недели я смогла приехать домой сама без посторонней помощи. И изменения произошли не только в ногах, окружающие интересовались, в каком санатории я так посвежела и помолодела.

Реабилитационный центр оказался очень маленькой лечебницей, рассчитанной на 20-25 коек. А Зиганшин – заслуженный врач, терапевт, который наряду с традиционными методами использует и альтернативные. Его конек – психотерапия, выработанная годами диета, иглоукалывание и массаж. Помощница и жена Зиганшина Флора Галеевна тоже «помешана» на народной медицине. Она биолог по образованию и может часами рассказывать о пользе тех или иных трав.

Когда мы в шутку говорили Зиганшину, что он будет первым долгожителем Арска, он возражал, убеждая нас, что 100 лет – не предел. Здоровый образ жизни обеспечивает всем его приверженцам долгую прекрасную жизнь. И теперь все мы, «вечные» пациенты этого «шамана», по возвращении из лечебницы сверяем свои действия с его призывами и

наставлениями на путь здорового образа жизни.

Читая в №1 «ЗОЖ» о Никитиной, которая «убежала от собственной смерти», я все время вспоминала слова Зиганшина. Он говорил, что при беге чувствует себя птицей, кажется, вот-вот взлетит. В марте нашему добрейшему шаману исполнилось 59 лет. И как всегда, Зиганшин участвует в весеннем (впрочем, как и осеннем) марафоне. Хочется пожелать ему от имени всех подопечных пациентов успеха во всевозможных начинаниях и осуществления дальнейших планов.

Адрес: Абдуллиной Сарии Галеевне, 422000, Татарстан, р-н Арск, ул. Мусы Джалиля, д. 13.

СЕАНС ПОДЛЕДНОЙ ТЕРАПИИ

В 35 лет я стал радикулитчиком. Но рыбалку не бросил. Апрельским воскресеньем мы, группа любителей, собрались порыбачить у деревни Адамовка на реке Немда, что протекает в Костромской области. Я немножко опоздал и решил догнать товарищей на велосипеде. Лед уже посинел, оторвался от берегов, как говорится, река вздыбилась. Но поутру береговую кромку льда приморозило, и я помчался по ней, как по паркету.

Выдался солнечный безветренный день. Впереди уже показались первые дома и мои рыбаки. Я сильнее нажал на педали, как вдруг в одно мгновенье рухнул вместе с велосипедом в воду. Течение здесь было сильное, и велосипед моментально затащило под лед. А я глянул на небо, подумав, что в последний раз, наверное, однако руками все пытался зацепиться. Лед крошился. Валенки, свитер, ватные брюки, намотанные на поясницу от радикулита шерстяные платки, словом, вся одежда намокла, отяжелела и тянула под лед.

Почему-то мне вспомнилось, что люди тонут главным образом из-за паники. Успокоился. Одна рука на льду, другая – под ним, из воды только голова торчит. Стоит чуть шевельнуться, как лед тут же крошится.

Глянул, а двое рыбаков ко мне бегут, приближаясь к полосе черного льда. Значит, скоро нас в воде будет уже трое. Крикнул им, чтобы поворачивали в деревню за веревкой. Не слушают. Только после того, как я крепко выругался, остановились и побежали в деревню.

В общем, с помощью веревки меня все же вытащили. В воде я провел около часа. Говорить не мог. Кое-как доволокли меня до избы с жаркой печкой. Я разделся, а все равно холодно, хотя кирпичи были горячие. Дали мне водки, выпил, как воду. Только через несколько часов почувствовал тепло. Подсушив одежду, пешком дошел до дому. Рыбаки потом шутили, что их улов составил более 80 кг.

Прошло 40 лет, но с тех пор о радикулите я забыл. Рассказал врачам об этом случае. Говорят, редко, однако бывает, что холодом можно иногда вылечить радикулит. Медицинской практике подобные факты известны.

Пишу не для того, чтобы все радикулитчики тут же бросались в прорубь. Хочу предупредить любителей весенней рыбалки, а среди них много пожилых людей, чтобы были осторожнее на льду. Холодовая терапия не всегда и не всем годится.

Адрес: Котенину Валентину, 157800, Костромская обл., Нерехта, ул. Металлистов, 2-55.

РЕШИЛА ВЫЛЕЧИТЬСЯ САМА

Есть в Алтайском крае такая горная страна — Солонешное. Здесь я и живу. Наше село до того красиво, что все местные поэты воспевают его.

Мне 64 года. В самом расцвете своих лет могу похвастаться, что победила множество болячек: и полиартрит, и остеохондроз, и даже туберкулез. В борьбе с этой «нечистью» помогали и Порфирий Иванов, и, конечно, «ЗОЖ». Но, оказывается, предстояло еще одолеть и сахарный диабет, который перешел ко мне по наследству.

С тоской и унынием смотрела я на гору таблеток, купленных мною по совету врача, который и «обрадовал»: попьешь, говорит, немного таблеток, а потом уколами будем лечиться. И вдруг мелькнула мысль: сама вылечусь. С Божьей помощью. Бросила тогда я все таблетки в горящую печь, ни одной не оставила.

Пользовала себя собственной уриной, отваром кожуры фасоли, делала специальную гимнастику, но главное — подружилась с ледяной водой и стала «моржихой». Исправно, каждую неделю сдавала анализы. Заметив, что сахар чуть поднялся, 2-3 дня лечилась по своему рецепту, и с анализами, и с самочувствием был полный порядок.

Но три года назад, осенью, ходила за грибами и попала под сильный холодный дождь. И стала у меня после этого жутко болеть голова. Сынок отвез меня в Барнаул. Там в больнице обнаружили большую гематому головного мозга.

Сделали операцию под Новый, 2000 год, и врачи ушли встречать праздник. Был 40-градусный мороз. Трубы замерзли. В палате 0° С, а я лежу после операции под легким больничным одеялом. Вдруг ко мне в палату вбегает доктор-хирург и быстро ко мне: жива ли «моржиха», — так он меня звал. А я говорю: да ничего, закаляемся. Но когда выписывал, строго предупредил, чтобы я забыла про ледяную воду и купание в проруби, если хочу жить и любоваться на наши алтайские горы. Так что лучше уж сидеть у окошечка и смотреть на окружающую красоту.

А я думаю: доктор мой дорогой, некогда мне сидеть. Я ведь хожу в нашу рериховскую группу «Озарение». Пою в ансамбле «Ивушка». Аэробикой занимаюсь каждое воскресение. А хозяйство на кого брошу? Вот скоро земля подсохнет, трусцой опять бегать буду. Что же касается любимой моей ледяной воды, то теперь уже из тазика, но каждый день дважды обливаюсь ладошками. Впечатление другое, чем в проруби, но что делать?.. Тоже весело и здорово.

Адрес: Беляевой Эльвире Максимовне, 659690, Алтайский край, Солонешанский р-н, с. Солонешное, д. 19.

КАК ПРОЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ

Помню, читал в какой-то книжке, что человеку природой определен жизнен-

ный срок 120-150 лет. Но реально-то люди живут в два раза меньше. Почему? Проблема долголетия представляется мне очень интересной и актуальной.

Сам я, например, считаю себя молодым пенсионером, потому что 62 года — это, по-моему, только первая половина жизни. У меня она прошла в непрестанном труде, и вторая продолжается в том же духе; в зимнее время — с поздней осени до весны — кручусь на двух работах, потому что, как ни вертись, а на нищенскую пенсию долго не протянешь. Однако на здоровье не жалуюсь — последние 25 лет ни разу не был на больничном. И «ЗОЖ» правильно пишет, что здоровье человека зависит лично от него самого. Поэтому я в осенне-зимний период ежедневно, независимо от погоды, перед работой утром делаю 3-километровую пробежку, затем — напряженную зарядку. После принимаю холодный душ и чувствую себя превосходно.

С ранней весны до глубокой осени работаю на садово-огородном участке. Дышу чистым воздухом, ем выращенные мной свежие овощи, фрукты — это ли не дополнительный стимул к долголетию? Есть у меня и пример подражания — сосед по садовому участку Михаил Петрович Михайлов. В прошлом году он отметил 93-й год своей жизни и словно не заметил этого: продолжает вести активный и, конечно же, здоровый образ жизни, до вечера ненароком наблюдаю, как Михаил Петрович кропотливо копается на своем участке. Вот я и думаю: как удалось этому человеку почти до 100 лет сохранить такое завидное здоровье? Ведь страшно подумать: он прошел всю страшную Отечественную войну, имеет больше полувека трудового стажа и до сих пор не устает огород копать! И при всем при этом у него есть только один секрет долголетия — здоровый образ жизни.

Думается, что секрет этот есть у каждого, и у каждого он свой. А разгадать его может тот, кто зорко следит за своим организмом, не входит с ним в конфликт и помнит, что мать всех болезней и пороков — наша беспробудная лень.

Адрес: Метельникову Владимиру Ивановичу, 156007, г. Кострома, Якиманиха, д. 7, кв. 39.

ПОЧЕМУ Я НЕ БОЛЕЮ?

Меня в будущем году ждет солидный юбилей — 50-летие. К тому же я мать четырех взрослых дочерей (младшей — 15), но чувствую себя по-прежнему молодой и полной всех человеческих желаний.

А начиналась-то жизнь не сладко. Родилась в большой, многодетной семье, в нужде и вечной заботе о куске хлеба. К тому же с раннего детства меня в семье и в школе дразнили «гадким утенком». Видимо, обида за такую несправедливость и заставила меня искать примеры для подражания среди сильных, красивых и добрых людей.

Так я с 18 лет стала заниматься спортом — бегом на длинные дистанции. В ту пору эти занятия нельзя было назвать профессиональными, да и работала я на нефтеперегонном заводе в цехе, где применялась серная кислота. И тем не менее с юношеских лет занятия спортивным бегом принесли мне отменное здоровье. Скажу больше, если бы не бег и физическая закалка, давно бы обитала в другом мире.

С 1995 года я регулярно участвовала в соревнованиях по марафонскому бегу — в Омске, Королеве, Самаре...

Сейчас вышла на пенсию. Без дела не сижу. Ухаживаю за парализованными и немощными людьми. Но о физкультуре, конечно, не забываю: каждое утро — часовая пробежка, в зимнее время — на лыжах, купание в проруби, бегаю босиком по снегу, на ночь перед сном, вне зависимости от времени года, выхожу во двор и обливаюсь ледяной водой.

Удивительно ли, что я практически незнакома с болезнями и, понятное дело, лекарств никаких не употребляю, не знаю, что такое физическая немощь и бессонница. В районной поликлинике у меня до сих пор нет даже амбулаторной карты, потому что дороги туда я просто не знаю. В то же время я, конечно же, понимаю, что все люди разные, и каждый тешится по-своему...

Адрес: Косаревой Н.Ю., 446200, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. 50-летия НПЗ, д.4-а, кв. 36.

«ЗОЖИК» СИЛЫ ПРИДАЕТ

Привет с Алтая! Обращаюсь с надеждой, что кто-то откликнется — мне-то письма писать больше некому. Я пенсионерка. С 12 лет работала в колхозе дояркой. Вырастила двух сыновей, но они теперь живут далеко от меня. Сейчас осталась с мужем-алкоголиком. Днями, неделями, месяцами — пьянка, веселье, а в семье постоянные скандалы. И что делать, не знаю. Уйти некуда. А бороться с этим злом уже нет сил. Замкнутый круг. Стараюсь успокоиться, но получается почему-то плохо. А как почитаю «ЗОЖик», так откуда только силы берутся! Начинаю лечиться травами — я в них всегда верила. Кое-какие болезни сумела преодолеть благодаря взятым из вестника рецептам. И какие хорошие люди пишут в газету!

У меня просьба к зожевцам. Нет ли у кого возможности прислать копытень? Корни его, говорят, помогают бороться с алкоголем. (Оплату гарантирую).

В свою очередь, хочу поделиться испытанным на себе рецептом. Мне было 30 лет, когда заболела бронхитом. Маялась семь лет с кашлем. Потом появилась густая мокрота, стала задыхаться. Диагноз — астматический бронхит. Спать лежа не могла, только сидя. Чтобы легче было дышать, гуляла ночью по улице.

Как-то приехала в гости тетя. Она-то и сообщила мне чудодейственный рецепт: в течение 30-40 дней надо настаивать в темном месте, регулярно помешивая, 100 г прополиса в 0,5 л водки. Пить по 1 чайной ложке, растворяя в 30 мл воды за полчаса до еды. Я выпила две бутылки. Стало легче, отказалась от таблеток. И с тех пор уже не задыхаюсь, спать могу даже без подушки. На прощание несколько строк:

Пусть солнце светит,
как весной,
Когда сады цветут.
Раз «ЗОЖик» лечит
нас с тобой,
То боли все уйдут.

Адрес: Кравченко Галине Васильевне, 658560, Алтайский край, Мамонтовский р-н, село Мамонтово, ул. Совхозная, д. 74.

Аллерген надо знать в лицо

Ну вот мы и дождались: весна вступила в свои права. Светит солнце, птицы поют. На деревьях набухли почки, проклевывается первая зелень. Казалось бы, живи да радуйся: позади порядком надоевшая зима, впереди – полное приятных забот лето. Но на поверку оказывается, что не все так просто и заманчиво.

Именно весной у многих из нас возникают проблемы: ни с того, ни с сего человек начинает чихать, глаза слезятся, нос заложен так, что дышать можно только ртом. А тут еще и кожа зудит, чешется...

— Вы «нарисовали» портрет нашего больного, — говорит врач высшей категории Института аллергологии и клинической иммунологии Татьяна ГУСЕВА. – Это типичная картина распространенного недуга – аллергии, которая может отравить человеку жизнь, лишить ее красок, цвета, вкуса. Почти треть землян страдает этой болезнью. В Москве же аллергиками считаются примерно 20% населения.

«ЗОЖ»: Татьяна Петровна, без экскурса в историю никак не обойтись. Расскажите, пожалуйста, откуда взялась эта напасть – аллергия?

Татьяна ГУСЕВА: Еще древнегреческий врач Гиппократ описал отдельные случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов, что вело к крапивнице, желудочным расстройствам. А древнеримский врач Гален обратил внимание на насморк, возникающий от запаха розы. Когда в XIX веке стало известно о сенной лихорадке, то ученые доказали: ее причиной является вдыхание пыльцы растений. То есть у людей возникает необычная, повышенная чувствительность организма к каким-то факторам окружающей среды, которые называются аллергенами. Это могут быть химические вещества, микробы и продукты их жизнедеятельности, пищевые продукты, наконец, пыльца цветущих растений.

«ЗОЖ»: То есть аллерген – это вещество, которое попадает в организм человека и приносит ему немало неприятных минут?

Т.Г.: Да, но с аллергеном еще надо встретиться. Не растут, к примеру, в пустыне Сахара березы, значит, не будет там аллергии на эту белоствольную красавицу. Существуют биологические аллергены – это микробы, вирусы, грибки, гельминты, сывороточные и вакцинные препараты. Многим инфекционным заболеваниям сопутствует аллергия. Если у вас в организме есть очаги инфекции, например, злополучный кариес или холецистит, знайте: не миновать вам аллергии.

«ЗОЖ»: Передо мной письмо от Л.Картаховой из Вязьмы: «Ждали мы, ждали весну и дождались. Не могу выйти на улицу, сразу начинает болеть голова, из носа льет, краснеют и чешутся глаза. Подскажите, что делать?»

Т.Г.: У этой женщины поллиноз – самое распространенное аллергическое заболевание. Им страдает около 10% населения в мире. Сейчас у нас цветут деревья, потом зацветут травы, за ними – сорняки – полынь, лебеда. Мелкая пыльца является генетическим материалом растений. Попадая на слизистую, она вызывает все перечисленные читательницей неприятности. Пыльца ветроопыляемых растений вызывает ринит — заложенность носа, слизистые выделения из носа, чихание, конъюнктивит. Если зимой человек переболел, скажем, простудой или ангиной, вирус повредил слизистую оболочку, сделал ее более проницаемой для аллергена. Видите, как все взаимосвязано? Мы советуем таким нашим больным в течение всего года проводить закаливающие процедуры, принимать витамины, вести здоровый образ жизни. То есть позаботиться об иммунной системе, так как аллергия – это повышенная реакция организма на внешние факторы, а вирусная инфекция влечет за собой иммунную недостаточность.

«ЗОЖ»: Нынче весна немного запоздала. Значит ли это, что и встреча с поллинозом откладывается?

Т.Г.: Задержалась немного, я бы так сказала. В прошлом году весна была ранняя. Хорошо помню 26 марта 2002 года, когда в наш институт пришли сразу несколько пациентов с жалобами на слезотечение, выделения из носа, чихание. То есть налицо были все признаки поллиноза. Сейчас в нашем городе проводится пыльцевой мониторинг, определяется концентрация пыльцы и спор в воздухе, устанавливаются пики цветения растений, которые вызывают аллергию. Клинические проявления аллергии могут начинаться при содержании 50 пыльцевых зерен в одном кубическом метре. А на сегодня эта цифра увеличена почти в четыре раза!

«ЗОЖ»: Сезон аллергии, стало быть, уже начался. Что вы можете посоветовать читателям вестника, которые подвержены поллинозу и, тем не менее, заняты делами на дачных участках?

Т.Г.: Огорчу этих огородников и садоводов: им надо уменьшить, а если возможно, то и совсем исключить поездки на дачу, в места, где много цветущих растений. А еще лучше – вообще не ездить туда в сухой, жаркий день. Обязательно нужно носить одежду с длинными рукавами, которую дома снимать. Защитные очки без диоптрий должны стать одной из главных деталей вашего туалета, глаза надо беречь, особенно тем, кто подвержен аллергическим реакциям. Дома рекомендую проводить как можно чаще влажную уборку, проветривать помещение, и не только перед сном. Форточки следует затянуть марлей или сеткой. Постараться в период цветения не принимать лекарственные препараты, кроме тех, что назначил врач-аллерголог.

«ЗОЖ»: Наверное, есть определенные ограничения и в питании? Об этом спрашивают многие наши читатели.

Т.Г.: Безусловно. Для тех, кто страдает аллергией с апреля по август–сентябрь, надо забыть про мед, прополис, коньяк, бальзам, вермут, пиво.

Если же у людей аллергия на пыльцу деревьев, следует исключить из рациона орехи, яблоки (в первую очередь красные сорта), морковь, березовый сок, все косточковые – вишню, черешню, сливу.

При аллергии на пыльцу злаковых трав ограничьте хлебобулочные и кондитерские изделия, а также каши, кроме гречневой и саго.

Когда же зацветут сорные травы – полынь, лебеда, чуть позднее – амбро-

зия в южных районах нашей страны, забудьте о семечках подсолнечника, подсолнечном масле и продуктах, в которые оно входит. Это майонез, горчица, халва. Меньше, чем обычно, надо есть огурцов, дынь, арбузов. Кстати, многие шампуни, кремы, лосьоны содержат растительные компоненты, поэтому и их употребление следует исключить.

«ЗОЖ»: Мы говорили о пыльцевых аллергенах. Но есть еще и бытовые...

Т.Г.: Есть и такие. В старых квартирах, например, живет клещ. Как его только не называют – и матрасный, и постельный. Живут эти микроскопические клещи и в перьевых подушках. Чтобы представить себе этого клещика, посмотрите по телевидению рекламу пылесосов или воздухоочистителей. В постели клещей может быть до пяти миллионов! Как следствие – аллергическая реакция. Что можно предпринять в этом случае? Я бы посоветовала заменить перьевые подушки ватными или синтепоновыми – весь мир уже так спит! Поставить воздухоочистители, как можно чаще проветривать помещение. Сейчас есть в продаже спреи, которые убивают этого клеща, один из них – акаросан. Вообще-то клещ — неженка, боится мороза и сухости. Значит, надо подушки, матрасы, одеяла выветривать зимой, а летом – высушивать. И, конечно же, самим больше времени общаться с водой – душ, умывание, обтирания... Именно бытовые аллергены чаще всего вызывают серьезные заболевания дыхательных путей — бронхиальную астму, аллергический насморк.

«ЗОЖ»: Мои друзья подарили своей дочке очаровательного щенка. Прошло несколько дней, и у девочки начался сильный кашель, насморк. Она чихала подряд раз 10 – 15. Что это такое?

Т.Г.: Аллергия, вот что это такое. Реакция на шерсть собаки, девочка встретилась с эпидермальным аллергеном. Выход тут единственный – расстаться с собачкой. Понимаю, произойдет психологическая травма, но об этом следовало бы подумать раньше, когда родители задумали принести в дом щенка. Или котенка, или аквариум с рыбками – рачок-дафния является аллергеном.

Тут я бы хотела обратить внимание вот на что. Аллергические болезни генетически детерминированы. Если папа или мама страдают аллергией, то и у ребенка может возникнуть аллергическое заболевание. Лучше в такой семье обойтись без живности.

«ЗОЖ»: Часто в московском метро видишь внезапно побледневших людей. Они задыхаются, им нечем дышать.

Т.Г.: Нормальным содержимым воздуха являются плесневые грибки. Существует много видов плесени, она размножается как раз весной и осенью, что и приводит к плесневой аллергии. В том числе и на станциях метро, расположенных поблизости от воды.

Несколько слов о пищевых аллергенах. Чаще всего аллергию вызывают молоко, яйца, мясо курицы, цитрусовые, помидоры, шоколад, клубника, земляника. Так, если у человека аллергия к молоку, у него уже спустя несколько минут после выпитого стакана парного молочка могут появиться рвота, понос, а позднее – крапивница, лихорадка. Пищевая аллергия развивается у людей с нарушением функций желудочно-кишечного тракта. У детишек ее развитию способствует перекармливание. Вспомните ребятишек с диатезом, его вызывают пищевые аллергены.

«ЗОЖ»: Словом, аллергия не так уж и проста?

Т.Г.: Совсем не проста! Но достаточно хорошо лечится, только следует быть упорным и не ждать быстрого результата. Если возникает однократное раздражение, можно принять антигистаминную таблетку. Но если поставлен диагноз «аллергия», надо упорно лечиться, следовать всем рекомендациям врача. Если не делать этого, например, при рините, на слизистой носа образовываются рубцы, которые осеменяются микробами. Те, в свою очередь, повреждают слизистую, она становится доступной для аллергенов. Получается замкнутый круг, который необходимо разорвать. Что мы и делаем в нашем институте.

«ЗОЖ»: Вот мы и подошли к заключительной части нашей беседы. Не стану цитировать десятки читательских писем, поверьте мне на слово: проблема эта волнует очень и очень многих. Вопрос один: как лечиться?

Т.Г.: Прежде всего надо провести обследование. Если пациент приходит к нам в острый период заболевания, смотрим уровень антител в крови. Эти анализы делаются уже более 30 лет, они постоянно совершенствуются. Потом делается кожная проба – наносятся на кожу царапинки, капается аллерген. Смотрим реакцию. Делаем дополнительные обследования: рентгеновские снимки, мазки из носа, смотрим мокроту. По совокупности полученной информации формируется диагноз и назначается лечение.

В нашем институте сформирована команда специалистов высокого класса, так что мы делаем все, чтобы помочь людям справиться с аллергией. Это и медикаментозное лечение, сейчас есть много современных препаратов — очень качественных, совершенно безопасных. Есть также группа препаратов, которые мы рекомендуем принимать за две недели до предполагаемого срока цветения: это антигистаминный препарат эриус, спрей в нос кромоглин, рекомендуемый детям, а также фликсоназе и назонекс. Если внезапно возник приступ чихания, примите супрастин или тавегил. Выбор антигистаминов достаточно велик, они подбираются сугубо индивидуально.

Нельзя забывать и о «прививках», мы их делаем перед периодом цветения. А если это еще и аллерген домашней пыли, то «прививки» делаются круглый год.

«ЗОЖ»: А можно ли бороться с аллергией какими-то народными средствами?

Т.Г.: Мой незабвенный учитель, профессор Юрий Петрович Бородин говорил: «Постарайтесь уйти от своих аллергенов». Как это сделать? При аллергии к домашней пыли раз в неделю проводите целый день на улице, а кроме того, непременно по часу гуляйте, несмотря на плохую погоду, нежелание одеться и отправиться на прогулку. Уходите от своих аллергенов...

Мы приветствуем занятия спортом – плаванием в первую очередь. В этом же ряду оздоровительных мероприятий стоит и русская баня: смываются аллергены, улучшается кровообращение. Если кому-то нравится чай — пейте на здоровье. Молодые мамы по традиции купают своих детишек в ванночках с чередой – пожалуйста, при диатезе это хорошо. Только надо учитывать индивидуальную реакцию организма. Я хочу подчеркнуть: каждый человек подбирает себе из известных ему нетрадиционных средств то, что не приносит вреда, что прошло проверку временем, испытано, как говорится, на себе.

Правильный режим труда и отдыха, профилактика аллергических заболеваний, которая заключается в соблюдении мер, улучшающих защитные реакции организма, а уж если случилось — своевременное диагностирование и лечение аллергии помогут вам обрести здоровье, хорошее настроение, желание жить долго и счастливо.

Беседу вела Светлана ПАЛЬМОВА.

ПРИРОДА НА ВСЕХ ОДНА

Весной природа оживает, и нас, как магнитом, тянет в лес. Под его сенью мы пьянеем от этой красоты и... топчем, ломаем, рвем, мусорим, палим костры.... И наплевать нам, что этой же ночью в огне погибнут и сам лес, и тысячи жизней его обитателей.

Вот обычная сосна. Десятками лет боролась она за жизнь – от крохотного семени, упавшего когда-то в землю, до могучего дерева, ставшего украшением леса. Обломать его мы вряд ли сможем, а вот сжечь — пожалуйста. И не все птицы покинут свои гнезда, спасаясь от пожара, — в них лежат крохотные птенцы. А куда убегут муравьи? Тут их дом, большая семья. И сгорая, они пытаются затушить пламя, брызгая на него своей муравьиной кислотой. А потом, чудом спасшиеся, обгоревшие маленькие калеки судорожно ищут свой муравейник. Но его уже нет.

Каждый из нас имеет право на жизнь. Пока она есть...

Адрес: Лебедевой Нине Генриховне, 662433, Красноярский край, Новоселовский р-н, с. Анаш.

МОЯ СПАСИТЕЛЬНИЦА — ЛЕДЯНАЯ ВОДА

12 лет тому назад меня свалил инфаркт. С трудом поднялась, а через три года вторичный удар, да еще одновременно воспаление желчного пузыря. Давление 230/100. Долго лежала в больнице, врачи не знали толком, как мне помочь.

Соседка принесла книгу Порфирия Корнеевича Иванова об оздоровлении организма, и я ее три раза прочитала. «Да, думаю, спасаться надо самой с помощью природы...» И вот в этом году отмечаю сразу два юбилея: в марте мне исполнилось 75 лет, а в мае – десятилетие моих занятий по системе Иванова.

Ежедневно — утром и вечером, в любую погоду, летом при плюс 40, зимой при минус 25 — выхожу на улицу и обливаюсь ледяной водой. Затем делаю зарядку в течение 30 минут. У меня отработан свой комплекс, включает он около 35 упражнений и рассчитан так, чтобы активно работал каждый сустав и каждый мускул. Так я возвратилась к прежней полноценной жизни.

Уже через год после начала занятий взяла земельный участок и работаю на нем каждый летний сезон. Управляюсь сама с немалым хозяйством и еще помогаю соседям. А что прежде было? — пол веником подмести не могла. Теперь же — и копаю, и сажаю, и полю, и убираю. И все — сама. Но сила-то, конечно, не во мне, а в природе. И относиться к ней нужно с нежностью, лаской, с добром и с любовью.

Адрес: Колкуновой Лидии Ивановне, 309513, Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкрн. Студенческий, д. 20, кв. 42.

ИНАЧЕ ПРОПАДЕМ

Почти десять лет мы с «дедом» моим выписываем и читаем «ЗОЖ». Поскольку каждому из нас давно за 60, газетные рецепты частенько помогают нам избавиться от той или иной хвори. Но главное дело газеты все же не в этом, пусть даже очень важном и нужном деле, а в том, что все мы, зожевцы, входим в новое братство людей, где каждый действительно друг другу товарищ и брат. Таким и должно быть все наше общество. Иначе пропадем.

Одолели меня болезни,
Так куда же мне
себя девать,
Чтобы глупые мысли
не лезли,
Я решила стихи писать.
Напишу, почитаю,
подумаю:
«Строчка к строчке
бежит... И что ж?»
Чтоб забыть мне
беду мою, надо,
Надо мысленно
встретиться с «ЗОЖ»...

Адрес: Волошиной Т.А. 352730, Краснодарский край, Тимошевский р-н, с. Днепровская.

ВНОШУ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Есть у меня одно предложение. Почему бы не попробовать создавать центры здорового образа жизни во всех регионах России? Знаю, кое-где уже они действуют, но, думается, нелишне было бы сделать движение за единственно верный и такой нужный людям здоровый образ жизни повсеместным.

Что смогут делать такие центры? Прежде всего пропагандировать здоровый образ жизни, оказывать квалифицированную помощь людям, которые мечтают очистить не только свой организм, но и душу. В таких центрах можно было бы помогать людям лечиться по рецептам вестника «ЗОЖ», а многие люди, приходя в центр, не чувствовали бы себя одинокими.

Адрес: Ермилину Валерию Александровичу, 414030, г. Астрахань-30, п. Морской, до востребования.

«ЗОЖ»: Все вроде бы верно, Валерий Александрович. Но кто будет создавать эти центры? Государство? Ему, болезному, не до нас. Да и других, более душещипательных проблем немало. Отсюда по-прежнему актуален нетленный для России лозунг: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Мораль отсюда такова: меньше предложений, больше дел.

ОТ СЫРОЕДА СЛЫШИТЕ

Я — сыроед. Распорядок приема пищи — следующий. Первый раз — в обеденный перерыв (12–13 часов дня). Второй — в 17.00, а третий — в 21 час. Иногда ем два раза в день — это лучше для организма.

Основные продукты питания: пророщенная пшеница, сметана (суточные сливки), теплая простокваша, отжатая от молочной сыворотки, яблоки и грецкие орехи (или фундук).

С наступлением дачного сезона в ход идут ягоды и зелень (петрушка, щавель, лук, укроп, крапива, сныть), а также овощи — морковка, капуста, брюква, тыква. Сухофрукты не ем, они дают организму слабость.

Масло употребляю только растительное, да и то редко. Уже три месяца не ем морскую рыбу. Куриные яйца приносят организму еще больше вреда, чем морская рыба (утром при умывании начинается кровотечение из носа). Итак, повторюсь, основная моя еда – яблоки, грецкие орехи, пшеница, сметана, простокваша. Считаю, что больше всего полезны продукты питания, выращенные своими руками.

Во время обеда предпочитаю одно блюдо, добавляя приправу. Например: пшеница с яблоками или со сметаной с зеленью и фруктами. Или же: грецкие орехи (лесные), зелень, фрукты, а также простокваша с яблоками и зеленью.

Адрес: Иванову Илье, 369270, Карачаево-Черкесская республика, Урупский р-н, п. Курджиново, мкр. Молодежный, д. 9.

ПО ПРИНЦИПУ ТРОЙНОЙ УХИ

Благодаря «ЗОЖ» я жива. Вестник – это свое-

го рода лечебник для миллионов наших граждан, которые ждут с нетерпением выхода в свет очередного номера, чтобы, прочитав его, извлечь для себя что-то полезное. Многое применила на себе (болезней у меня не счесть).

Мне 65 лет, ветеран труда. Живу в постоянном поиске нового, много читаю.

Очень нравится упражнение «ходьба на ягодицах». Уверена, что большинство подписчиков «ЗОЖ» его освоили – очень полезная вещь.

Хочу остановиться на способе увеличения концентрации травяных ядов. Сергей Иванович Цветков пишет, что она слишком мала, особенно в сухих травах. Два года назад, когда решила пить мухомор, засыпала нарезанные кусочки шляпок мухомора (красного — желтые не годятся) в стеклянную банку, заливала самогоном 70⁰ (можно водкой) и настаивала неделю. По истечении недели процеживала, выжимки выкидывала, а раствором, полученным при процеживании, заливала новую порцию мухомора. Опять настаивала неделю, потом процеживала, выжимки выкидывала, а этим раствором заливала новую порцию мухомора. Получался концентрированный тройной настой (как у рыболовов тройная уха). Пила по одной капле, ежедневно наращивая по капле, растворяя в 100 мл воды. Дойдя до 20 капель, шла на снижение, возвращаясь к одной капле. Точно так же поступала с аконитом.

Сейчас в 8 часов утра пью аконит, в 12 — фракцию АСД-2, в 16 – аконит и в 20 часов – фракцию АСД-2. В больницу не хожу с 1974 года. Лечусь своими средствами. Заготавливаю много трав, пью отвары.

Будем надеяться, что благодаря «ЗОЖ», «Предупреждению» и «Предупреждению Плюс» наш народ станет здоровее. А то я где-то прочитала, что к 2050 году русских не останется — вымрут.

Адрес: Лисенковой Валентине Георгиевне, 646480, Омская обл., Седельниковский р-н, с. Седельниково, ул. Тимирязева, д. 5, кв. 21.

СНАЧАЛА ОНИ СМЕЯЛИСЬ НАДО МНОЙ

Два года назад меня мучили сильные головные боли, постоянно держалось высокое давление. Ну, а после того, как стала принимать прописанные лекарства, ко всем бедам прибавились еще и приступы кашля – кошмар какой-то.

И тем не менее мне удалось изменить ситуацию в лучшую сторону. Вы спросите: что произошло?

Я поменяла образ жизни. Стала искать и выписывать литературу, которую предлагали в «ЗОЖ». Очень помогли и советы зожевцев. Постепенно начала закаливаться: обливаться холодной водой, бегать босиком в любую погоду.

Исключила из питания все соленое и жареное, копчености, а также мясо. Устраивала разгрузочные дни: 1 день в неделю совсем не ела, вначале сутки, затем по 36–40 часов. Готовила различные травяные настойки.

Результат: забыла, что у меня были эти ужасные головные боли до темноты в глазах. Не знаю, что такое ОРЗ и ОРВИ. Если раньше дышала с помощью рта, то теперь могу свободно дышать носом. Стала терпимее, поменяла взгляд на жизнь, на окружающих людей, на семью и детей.

Мне сейчас 46 лет, есть муж, три взрослые дочери. Они вначале смеялись надо мной, но, увидев результат, изменили свое отношение, хотя и не хотят пока составлять мне компанию.

Хочу призвать тех зожевцев, которые еще сомневаются в своих силах: решайтесь! Ваше здоровье только в ваших руках. Будьте требовательны к себе, и у вас все получится.

В завершение хочу попросить зожевцев, которые живут поблизости от Жигулевска, — откликнитесь! Будем идти по тропе здоровья вместе, помогая друг другу.

Адрес: Лаптевой Людмиле Степановне, 445161, Самарская обл., Ставропольский район, г. Жигулевск, с. Александровка, ул. Фабричная, д. 12, кв. 5.

ПОБЕГАЕМ ВМЕСТЕ?

Когда я увидел в своей любимой газете «ЗОЖ» заголовок статьи «Одинокий бегун на фоне городского пейзажа», сразу же решил: «Это про меня». И почти не ошибся. Дело в том, что я — марафонец и по вечерам бегаю свою тренировочную дистанцию в подмосковном Ногинске в гордом одиночестве.

Именно это обстоятельство — мое положение «белой вороны» — напрягает и заставляет задуматься над причинами моего одиночества. Что случилось в нашем Отечестве, почему столь популярный прежде бег — ныне в лучшем случае вызывает ироническую улыбку? Скажу больше: во время своих ежедневных тренировок на улицах города я постоянно слышу реплики, несущиеся вдогонку, а порой и нецензурную брань.

В возрасте 18 лет мне была определена инвалидность III группы по диагнозу «недостаточность митрального клапана сердца». Книга Г.Гилмора «Бег ради жизни» помогла осмыслить мое положение, я серьезно занялся бегом. Вот уже много лет тренируюсь ежедневно, пробегая от 15 до 40 км, причем делаю это вечером, после работы, в любую погоду. Регулярно участвую в соревнованиях по марафону.

Сейчас мне 61 год. Чувствую себя прекрасно. И что интересно: наилучшее самочувствие у меня возникает после тренировки — испытываю настоящее блаженство.

Давайте бегать вместе!

Адрес: Иванову Валерию Петровичу, 142400, Московская обл., г. Ногинск, ул. Рабочая, д. 51-а, кв. 5.

ЕДИНСТВЕННАЯ НАША ЖИЗНЬ

Мне 75 лет. Жить еще очень и очень хочется. Карабкаюсь пока, как могу: болячек — куча, и все они отголоски войны. Мне не было и 15, когда на Курско-Орловской дуге пришлось рыть доты для наших танков. Работали зимой до изнеможения в ветхой одежонке, худой обуви.

Сейчас вот держу «ЗОЖ» и не могу начитаться. Нам так не хватает общения, необходимого для старых людей, у детей и внуков свои заботы, и ездить к ним или им к нам — накладное дело. Мы с мужем, конечно, помогаем своим отпрыскам — у нас их восемь, включая внуков. Пятерым студентам вузов выделяем каждому по 300 руб. в месяц — это вся наша пенсия. Молим Господа Бога продлить наши годы, чтобы помощь эта не оскудела.

Живем в деревне, в глубокой российской глубинке, и видим, как крестьяне наши, курские, вымирают от пьянки. Гнать самогонку сегодня — самое доходное дело. Страшно, что в пьянку втягиваются молодые люди, распадаются семьи, страдают дети. А ведь жизнь-то — единственная и неповторимая...

Чем меньше жить мне остается,
Тем больше в сердце доброты.

Курская обл.

«ЗОЖ»: Милая наша незнакомка. Чего испугались? Ведь правду написали: вымирает российский народ от пьянки, и это, может быть, самое страшное в нашей жизни.

Любимый «конек» профессора

Профессор, доктор медицинских наук Иван Павлович НЕУМЫВАКИН не просто хорошо знаком нашим читателям – для многих он стал как бы той соломинкой, с помощью которой удалось выбраться из болезней. Сегодня очередная встреча с профессором, но прежде позволю себе процитировать некоторые письма и записи в Книге отзывов из оздоровительного салона Неумывакиных.

Геннадий Романов, 63 года, г.Дубна:

«Жена привела за руку – нарушение мозгового кровообращения, атеросклероз, сосудистый паркинсонизм.

После лечения состояние улучшилось, палочку бросил, ходить стал прямее, уже без палочки, реакция на окружающие события усилилась, улучшился аппетит. Провели прием перекиси – 1 курс, фактически без лекарств – состояние заметно улучшилось».

Н.Нечаева, 39 лет, Тверская область:

«После операции были спайки в малом тазу. Ходьба на ягодицах избавила от них. После приема двух курсов H_2O_2 улучшилось самочувствие, захотелось жить, верить в Бога и в людей».

Галина Константиновна, 69 лет, Москва:

«С 35 лет страдаю гипертонией (160/100 и выше), аритмией, тромбофлебитом с постоянной отечностью ног. После пункции костного мозга в течение 20 лет донимал радикулит – лечили, но все равно ходила, как вопросительный знак. Начала пить H_2O_2. После первого 10-дневного курса ничего особого не заметила. Но после второй десятидневки со мной стали происходить поистине чудеса. Исчезла аритмия, кровяное давление стало 120-130/90, пастозность и отечность ног, где были явления тромбофлебита, также исчезли. Но, что удивительно, у меня распрямилась спина, и волосы стали чернеть».

Светлана Тарасова, 61 год, корреспондент газеты «Страна и Калининград», г.Калининград:

«Болезнь Лайма – 9 месяцев не вставала с постели. Распухли все суставы, атрофировались мышцы. С 20 марта 2002 г. стала принимать перекись водорода по схеме, описанной Иваном Павловичем в «ЗОЖ» №5 за 2002 г. Прошли боли, восстановилось движение в суставах. Принимаю H_2O_2 уже полгода. В болезненные места втираю перекись рукой.

Все опухоли суставов исчезли, двигаюсь, почти как молодая. Спасибо за методику, но удивлена: почему о перекиси водорода и ее свойствах 40 лет ничего не было известно? Сколько людей в СССР можно было спасти за эти годы».

Ну, и так далее. Писем и свидетельств, которые говорят о великой пользе оздоровительных мероприятий «по Неумывакину», множество...

— Иван Павлович, хотелось бы вернуться к тому, на что сетует Тарасова. Почему о лечебных свойствах перекиси водорода, кроме как антисептика для наружного применения, мы ничего не слышали?

— Но я-то начал работать с перекисью водорода очень давно. Кстати, на днях в одном журнале прочитал о том, что специалисты НИИ нейрохирургии имени Бурденко для лечения болезни Паркинсона предложили препарат Паркон, основу которого составляет обычная H_2O_2...

— Минуточку, Иван Павлович, я не закончил вопрос. Недавно я получил письмо из США, точнее, из Калифорнии. Автор его – он почему-то скрывается под псевдонимом ЭНГЭ – пишет следующее:

«Очень хорошо, что вы заговорили о перекиси водорода. Более 20 лет назад в Америке было издано много популярных брошюр на эту тему. К сожалению, сейчас их уже не найти. Но если взять в аптеке бутылочку 3-процентной перекиси водорода, то на наклейке можно прочесть написанный мелким шрифтом рецепт: ***«Для очищения рта следует растворить содержимое в пропорции 1:1 с обыкновенной водой и раствором полоскать рот не менее одной минуты, после чего сплюнуть».***

Кстати, в американских аптеках бутылочка перекиси стоит довольно дорого – более доллара. Нельзя не согласиться с тем, что в США отдают при этом предпочтение таблеткам, которые во много раз дороже многих простых и, увы, забытых ради коммерции средств».

Так вот, не коммерция ли виновата в том, что о перекиси в ее новом назначении мы узнали совсем недавно?

— Думаю, что применительно к России дело не в коммерции. Хотя сегодня... В большей степени здесь беда нашего зашоренного здравоохранения. Нет инструкции – и все тут. Повторяю, я работал с перекисью с давних пор.

— Многие спрашивают о методике внутривенного применения H_2O_2. Кое-кто, кстати, уже применяет этот вариант. Вы можете что-то посоветовать?

— Нет. Внутривенный вариант — только под наблюдением врачей. Некоторые — правда, очень немногие – на свой страх и риск проводят подобную процедуру. Читателям же могу только посоветовать искать таких врачей.

— Иван Павлович, публикация в 3-м номере о роли желудочно-кишечного тракта в лечении рассеянного склероза, болезней Паркинсона и Альцгеймера вызвала огромную почту. Вы уверены в предлагаемой методике?

— Абсолютно. При этом я не утверждал и не утверждаю, что предлагаемый комплекс мер излечивает названные вами болезни. Но в облегчении состояния больного я уверен. Кстати, в схеме лечения, которая дана в 3-м номере «ЗОЖ», я случайно выпустил одну существенную особенность: перекись водорода мы назначаем не только внутрь, но и предлагаем закапывать в нос из расчета: 10 капель на 1-2 столовые ложки воды.

Набрать в пипетку и ввести в одну и затем в другую ноздрю. Через несколько дней можно уже набрать в пластмассовый шприц один кубик раствора перекиси и сделать то же самое. Повторять 2-3 раза в день. Жидкость, естественно, не глотать. У одного пациента уже через 2 дня практически исчез тремор рук.

Очень хорошо в качестве дополнительной процедуры принимать настой из семян льна: 1/3 стакана семян залить 1 литром воды, довести до кипения и на малом огне подержать часа 2, и пусть еще потомится ночь в термосе. Процедить и пить отвар по 1/3 стакана натощак утром и вечером. Пить 2 недели, затем повторить через 2-3 месяца.

На что еще хотелось

Неумывакина

обратить внимание больных, страдающих нарушениями работы желудочно-кишечного тракта: спастическими колитами, запорами. Часто используемые ими клизмы малоэффективны, так как они не способны устранить атонию (обездвиженность) кишечника, еще больше усугубляя его состояние. «Запустить» работу кишечника поможет вот такой рецепт: курага, изюм – по 100 г, чернослив – 400 г, инжир – 200 г, семена шиповника – 200 г (экстракта – 100 мл), мед – 200 г, трава сенны – 50 г. Первые пять составляющих пропустить через мясорубку, мед распустить, чтобы был жидкий, смешать. Траву сенны измельчить и, постепенно добавляя в смесь, размешать. Держать в холодильнике. Принимать по 1 ст.ложке натощак утром и вечером. И сытно, и избавитесь от тяжелого недуга. Только не забудьте, что от состояния мышц живота, спины, малого таза и диафрагмы зависит вся работа ЖКТ. Главное упражнение здесь — «ходьба на ягодицах»!

— Подождите, Иван Павлович, при чем здесь запоры? Мы же говорили о рассеянном склерозе, паркинсонизме...

— Но я всем больным такого рода советую, повторяю, обратить внимание на ЖКТ. И не только. Шея – вот еще сложнейшая проблема. Дело в том, что шейный остеохондроз – а у кого его в наше время нет? – катастрофически влияет на работу мозга, перекрывая доступ к нему питательных веществ по всем каналам. Что я советую делать? Возьмите два тазика. В одном — горячая вода, в другом – холодная. Нужно еще и два полотенца. Смочите одно в горячей воде, чуть отожмите и энергично, с усилием, растирайте шею, затем наискось через плечо, верхнюю часть спины. То же самое проделайте, смочив другое полотенце в холодной воде. Повторите несколько раз смену температур.

— Понимаю, что советов может быть множество. Просто всегда надо с чего-то начинать. Так вот, для начала, я думаю, достаточно.

— Может быть, что и так. Но я еще раз хочу обратить внимание читателей на материал в 3-м номере «ЗОЖ». Схема, которую я там предложил, полезна для всех страдающих хроническими недугами.

Кстати, любопытное наблюдение. Я обратил внимание на то, что в последнее время с диагнозом «рассеянный склероз» ко мне обращается все больше молодых людей. Помимо общей зашлакованности организма, у них отмечается одна общая особенность. Родители стремились сделать из них вундеркиндов. Организм же не был подготовлен к огромным нагрузкам. В итоге перенапряжение всей нервной системы на фоне питания кое-как: всухомятку, рафинированными продуктами, копченостями; плохое пережевывание пищи...

— Ну вот, мы вновь вернулись к вашему любимому ЖКТ...

Анатолий КОРШУНОВ.

Лечебно-профилактический салон профессора Неумывакина:

Москва, м. «Свиблово», авт.61 до ост. «Заповедная»; тел. 180-94-18 с 12.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья.

Подчеркиваем, что это только поликлиника – для тех, кто приезжает издалека, жилья нет.

«ЗДОРОВЬЕ» ИЗ РОДИТЕЛЬСКОГО КОШЕЛЬКА?

Я — студентка торгового колледжа. Мне 18 лет. «ЗОЖ» не променяю ни на какой супермодный молодежный журнал. Но, к сожалению, не все мои подруги меня понимают...

А жаль! Читая «ЗОЖ», я научилась анализировать жизнь. Вот, например, берем фармацевтику. Она кормится за счет миллионов жителей нашей страны. Чего только не выпускает: лосьоны, бальзамы, скрабы, различные кремы: от целлюлита, для похудения! Основной их потребитель — девушки от 13 лет и старше...

Не одна тысяча рублей (чаще всего из кармана родителей) бывает отдана новинкам косметических фирм. Смотрю я на девчонок, но результатов «чудодейственных» кремов не замечаю. И почему они никак не могут понять, что главное — это здоровая пища, занятия спортом, светлые мысли? У них же представление совершенно иное. Пиво пьешь, куришь — тогда ты крутой, современный. Почему-то считается, что занятия спортом — удел толстяков.

Отрадно, что на страницах некоторых современных журналов стала появляться спортивная тема. Некоторые из молодых, переборов себя, записались в спортивные клубы (снова, правда, деньги из родительского кошелька). В спортивный зал нашего колледжа вне уроков физкультуры по желанию ходят всего 20 девушек, парней несколько больше, но в любом случае это очень мало.

Девчонки, поймите: ни один чудодейственный крем не в силах помочь до тех пор, пока вы сами не займетесь собой. Ведь так много полезных растений подарила нам матушка-природа. И эти растения действительно и лечат, и красят. Думаю, ни один крем не может сравниться по силе воздействия с целебными травами.

Люба А.

г. Набережные Челны.

«ЗОЖ» ДЛЯ НАС—ДУХОВНЫЙ ДОМ

Я подписчица «ЗОЖ» уже третий год. Безумно благодарна за ваше существование, и тому есть ряд веских причин. Во-первых, это домашний консультант по всем вопросам, касающимся здоровья, на некоторые из которых врачи ответить не могут. Во-вторых, чтение «ЗОЖ» — прекрасное и интересное — узнаешь многое — времяпрепровождение. В-третьих, возможность узнать о добрых и отзывчивых людях, которых в обыденной жизни не так-то просто встретить, а иногда и вовсе невозможно.

Здорово, что многие молодые люди — мои ровесники — стали задумываться о профилактике заболеваний и здоровом образе жизни. Например, в моем классе из 22 человек курило две трети, а теперь — четверо. Многие занимаются экстремальными видами спорта, а все вместе мы читаем ваш «ЗОЖ». В нашей школе проводятся семинары, направленные на просвещение подростков по вопросам наркомании и ВИЧ инфекции.

Я далека от наивности, но все же верю, что идеи здорового образа жизни, столь милые людям среднего и старшего поколения, все же овладеют и умами молодежи, прорвутся в сознание и станут ведущей тенденцией в воспитании молодого поколения.

В любом случае за последний год число подписчиков вестника прибавилось на миллион. В том числе и за счет прогрессивной молодежи.

Мы нашли свой духовный дом в вашей газете и не хотим его терять! Хотелось бы получить возможность общаться и обмениваться информацией, находить новых друзей, а в этом могла бы помочь подростковая страничка. Я, конечно, не первая и не последняя, кто об этом просит, просто... очень хочется!

Анна Курсова.

г. Москва.

Честное слово, не хотелось нам в этом номере публиковать материалы о методе Шевченко – лечении рака смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом "30+30". Не хотелось давать хотя бы уже потому, что в номере накануне посвятили методу целый разворот. Но что поделаешь: пришли письма, и снова все о ней – о смеси. Одним словом, что посеяли, то и пожинайте.

Между тем сегодняшняя публикация вовсе не означает, что редакция "горой стоит" за метод Шевченко и призывает всех болящих раком принимать водку с маслом. Есть множество альтернатив. Но при всем при том наш совет: если вы ощущаете стойкие недомогания, обязательно проверьтесь. Коли обнаружится что-то подозрительное, обязательно прежде всего обратитесь к врачам. Сегодня с раком на ранних стадиях наша медицина справляется более-менее успешно. И уж в любом случае выбор метода лечения остается только за больным.

СМЕСЬ СПАСЛА МОЮ СНОХУ

Я подписчица «ЗОЖ» с 1996 года. Много раз выполнила девиз «1+1» и продолжаю дарить подписки близким людям. Три раза писала вам и даже участвовала в конкурсах. Но все письма, похоже, оказались для корзины. Вот я и перестала писать.

Но вынудили вы меня написать еще раз. Вынудили своим «Пребыванием в сомнении» («ЗОЖ» № 2 (230), 2003 г.)

Я всегда начинаю читать газету с «Колонки редактора». Ваши мысли, комментарии, рассуждения, несогласие с нашими высказываниями и радость за наши, хоть маленькие, победы и удачи — все очень близко мне по духу.

И вдруг — «Пребывание в сомнении». Нужна ли «Колонка редактора», писать ли о смеси Шевченко...

Разозлилась я, однако. Ну, и решила написать все, что думаю. Но Бог не дал рогов бодливой корове: вышла на улицу и упала — сложный двойной перелом в локте и потом осложнения после снятия гипса. Поэтому пишу с огромным опозданием и уже без всякого зла.

О колонке я уже сказала. Теперь по поводу сомнения — писать ли о смеси Шевченко? Обязательно писать!

10 лет назад у меня умер сорокалетний брат — рак легких. До сих пор думаю, что будь у нас тогда рецепт смеси Шевченко... Остались у него жена и двое несовершеннолетних детей — 15 и 6 лет. А ровно через три года заболела жена брата — рак молочной железы. У нас поднялась настоящая паника. Жена брата прошла облучение, сделали операцию, потом химиотерапию. А в результате всего этого — заболевание крови — лейкоз.

Я ходила к врачу, который делал операцию и лечил жену моего брата. Он сказал, что идет необратимый процесс — была большая доза облучения, убиты не только больные клетки, но и здоровые, и долго она не проживет: может, год может, полтора, но два вряд ли. Дали ей вторую группу инвалидности. Старший ее сын в это время служил в армии, но военкомат отправил все документы из онкологии в часть, и его демобилизовали. В один из дней мне позвонила знакомая и дала листочки из «ЗОЖ», снятые на ксероксе — № 7 (58). Там был рецепт смеси Шевченко и комментарии к нему. Тогда я пребывала в большом сомнении: «Ну что это за лечение такое — водка с маслом?!» Но выбора не было. Сходила моя сноха в церковь и стала пить смесь. Через четыре месяца сдала анализ крови — результат улучшился. Продолжала пить смесь еще и еще, строго выполняя все условия приема и питания. Всего пила смесь 1 год и 2 месяца. Результат отличный: группу с нее сняли, и она работает! Какая победа! Какая радость! А вы еще сомневаетесь!

О себе: по специальности инженер-технолог, сейчас пенсионерка, 63 года.

Адрес: Улитиной Анне Пантелеевне, 404105, Волгоградская обл., г.Волжский, ул.Мира, д. 54, кв.222.

«ЗОЖ»: Спасибо за письмо, Анна Пантелеевна, спасибо и за игру по расшифровке «ЗОЖ» — обязательно дадим. А вот насчет сомнений...

К сожалению, не у всех все так гладко да благополучно, как получилось, к счастью, у вашей снохи. Есть другие примеры.

МЕТОД НЕ ПОМОГ

Я рада, что многим людям помогает метод Шевченко «водка+масло». Мы всей семьей тоже очень верили в этот метод. Но наши надежды не оправдались.

В 1997 г. маме поставили диагноз: рак шейки матки. Болезнь была уже запущена. Мама лежала в онкологии, два или три раза ей делали облучение.

С 2000 года мама пила водку с маслом, но на какое-то время прекратила этот прием — пила болиголов.

С 2002 года у нее стала опухать нога, потом вторая. Было очень страшно смотреть, как мама мучается. Метастазы пошли уже по всему телу. Мы ей кололи омнопок, промедол.

Умерла она в 50 лет из-за этой страшной болезни, от которой только смерть и была спасением. Я до сих пор не понимаю, почему нашей маме не помогла смесь.

«ЗОЖ»: Это письмо пришло из Дагестана. Подпись неразборчива.

Есть письма и пострашнее. Скажем, у женщины стойкие ухудшения, а ее цинично призывают пить смесь до победы, пить ради жизни и не слушать мясников врачей.

Мы много раз говорили: внимательно следите за своим состоянием. Если в течение какого-то времени (2-4 месяца) улучшений нет, меняйте метод: водка с маслом, значит, не ваше лекарство.

Почему одним смесь Шевченко помогает, а другим нет — как говорится, «науке это неизвестно». А, может, и стало бы известно, заинтересуйся наука этой проблемой. Но, увы, до сих пор не заинтересовалась.

Так уж исторически сложилось: кто-то нахваливает настойку болиголова, кто-то — керосин, кто-то мухомор. Нет панацеи. И водка с маслом не панацея, но мы пишем о методе Шевченко несколько больше других, ибо о смеси пишут наши читатели.

СТАРАЮСЬ ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ

Болезней у меня куча: стенокардия, гипертония и ее кризы, давление ночью 240/130, днем 90/70, головокружение, шум в ушах, а тут еще при обследовании обнаружили в желудке 6 полипов. Вышла из кабинета расстроенная, села на диван, само собой как-то разговорилась с женщиной. Она и посоветовала мне посмотреть «ЗОЖ».

Однако прежде я все-таки пошла в аптеку. От полипов мне выписали кучу таблеток, я их все выкупила, потратила уйму денег и начала принимать: часть до еды, часть — после, буквально до одури. Подумала: отрава ведь страшная. Вывалила все таблетки в пакет и убрала подальше, на всякий случай. А сама в магазине купила бутылку водки, масло дома было, сделала смесь «30 + 30», выпила. Утром встала, язык от бело-

го налета почистила, масла подсолнечного 20 минут пососала (это все из «ЗОЖ») и опять «30 + 30». И так целый год без таблеток. Принимала только сердечные и от давления.

Надо было провериться через 6 месяцев — меня поставили на учет в республиканской больнице, но я не смогла поехать — тяжело заболел муж.

Таял буквально на глазах и вскоре умер...

Только справившись с горем, поехала я на повторное обследование — и, о радость — вместо 6 полипов у меня остался один размером 0,4 см. Значит, смесь водки с маслом сыграла свою роль. Сейчас я снова начала пить смесь, думаю, поможет избавиться от оставшегося полипа. Большое спасибо Н.В.Шевченко за его метод, крепкого здоровья и низкий поклон до земли. А вестнику «ЗОЖ» — процветания.

Пишу вам, а на сердце — тяжесть. С мужем прожили 45 лет, делились и радостью, и горем. Дети у меня хорошие, живут отдельно, помогают. Три внучки-умницы все каникулы бывают со мной. Слез своих при них не показываю, а уйдут — даю себе волю. Стараюсь взять себя в руки, креплюсь, но плохо получается, сдают, видимо, нервы. Но надо держаться, надо! Вот, поговорила с вами, и на сердце потеплело.

Адрес: Пасынковой Анастасии Дмитриевне, 425200, республика Мари Эл., п. Медведево, ул. Терешковой, д. 4, кв. 14.

ВЕРИЛА! ПОТОМУ И ИСЦЕЛИЛАСЬ!

В 1999 году положение мое было такое, что и врагу не пожелаешь: головокружение, рвота. С каждым днем становилось все хуже. Ничего не могла есть, лишь пила отвары трав, соки из огурцов или кабачков (от сладкого тошнило), козье молоко, разбавленное водой.

К этому времени младший сын стал инвалидом второй группы — все силы отдавали на его лечение. Потом рождение внука с отклонениями, нехватка денег, в общем, жить не хотелось. Казалось, выхода нет...

В это тяжелое время я и познакомилась с «ЗОЖ». Решила попробовать смесь «30+30» (вместо водки брала очищенный самогон). Сестра вселила в меня уверенность, что методика Шевченко обязательно поможет. Я настроилась на лучшее. Постепенно прошли нестерпимые боли, рвота. Но аппетит все же не возвращался. Сильно похудела.

Прошло полгода. Я решила устроиться на работу: семья очень нуждалась в деньгах. Пошла на медкомиссию, но не тут-то было: работать не разрешили.

Когда вышла из кабинета врача, встретила знакомую. Уже на пути домой она мне поведала о том, что слышала разговор врача и медсестры о том, что какая-то женщина, страдавшая раком горла, усиленно уговаривала доктора дать разрешение на работу. Врач удивлялся: «Надо же, она еще на ногах! Осталось на этом свете чуть-чуть, а она на работу просится».

И тут я внутренним чутьем поняла, что речь шла обо мне...

А я-то хожу и не чувствую болей благодаря смеси 30+30! Пропила ее еще один год. По ночам не могла спать, но бессонницу превратила в свою помощницу. Обливалась холодной водой, обсыхала, не вытираясь — по нескольку раз за ночь. За это время пересмотрела всю свою жизнь, молилась. Поддерживали письма таких же больных, как и я.

После двух лет употребления смеси стала замечать, что она мне не помогает. Решила перейти на настойку аконита. На 20-й день мне захотелось съесть черный хлеб с кислым молоком. Глотала без болей, как бывало раньше. К вечеру приготовила рыбный суп — рвоты не было. С того дня стала есть все, что требовал организм. После курса аконита снова перешла на смесь Шевченко. В рацион включила грецкие орехи, томатный сок и кислое молоко с солью (так хотелось) и почувствовала себя неплохо.

Получив «ЗОЖ» (№ 9 (189) за 2001 год) и прочитав заметку «Никотин убивает и... спасает?», ухватилась за этот метод. Когда дошла до 11-й капли, организм как бы начал давать сбои. Казалось, мышцы ног разрываются, а жилы сматываются в клубок. Не могла ни встать, ни сесть. На третий день вышло около литра каких-то черных пузырьков, комков, слизи.

После такой «разрядки» почувствовала облегчение. Впервые за много лет выспалась, ни один орган не болел. Лечение настойкой табака довела до конца. Сделав двухнедельный перерыв, опять стала пить смесь «30+30».

Сейчас пью смесь с удовольствием и благодарю всех, кто помог в трудной борьбе с такой, казалось бы, неизлечимой болезнью. Устроилась на работу в то предприятие, где работала 20 лет назад.

Пишу это письмо в надежде, что оно увидит свет и кому-то поможет, как когда-то и мне помогли читатели «ЗОЖ». Не будь у меня веры в Бога, в добрых людей, в исцеление — не писала бы я сейчас эти строки.

...Недавно сдала кровь на анализ, с тревогой ждала результата. Все отлично. Тьфу, тьфу, тьфу, боюсь сглазить.

Елена Логинова.
Приморский край.

«ЗОЖ»: Для наших новых читателей повторяем методику лечения онкозаболеваний настойкой табака.

Автор методики, Марк Жолондз, рекомендует использовать табак одной пачки папирос «Беломорканал».

Весь табак засыпается в чистую банку емкостью 200 мл с хорошо закрывающейся крышкой, заливается спиртом (водкой) до самого верха, плотно закрывается и выдерживается в холодильнике две недели при ежедневном встряхивании. Через две недели настойка процеживается, отстаивается, аккуратно сливается с осадка. Хранить настойку — она прозрачная, коричневато-зеленоватого цвета — желательно в холодильнике.

Автор предлагает методику лечения онкозаболеваний настойкой табака, совершенно аналогичную методике № 1 (царской) болиголовом по В.Тищенко: ежедневно утром натощак за один час до еды пить каплями со 100 мл кипяченой воды комнатной температуры.

1, 2, 3, 76, 77, 78 дни — по 1 капле

4, 5, 6, 73, 74, 75 — по 2 капли

7, 8, 9, 70, 71, 72 — по 3 капли

10, 11, 12, 67, 68, 69 — по 4 капли

13, 14, 15, 64, 65, 66 — по 5 капель

16, 17, 18, 61, 62, 63 — по 6 капель

19, 20, 21, 58, 59, 60 — по 7 капель

22, 23, 24, 55, 56, 57 — по 8 капель

25, 26, 27, 52, 53, 54 — по 9 капель

28, 29, 30, 49, 50, 51 — по 10 капель

31, 32, 33, 46, 47, 48 — по 11 капель

34, 35, 36, 43, 44, 45 — по 12 капель

37, 38, 39, 40, 41, 42 — по 13 капель

Надо помнить: настойка табака — сильный яд, никакие передозировки недопустимы. Настойка табака в три раза сильнее настойки болиголова. Вместе с никотином не следует применять никаких других полезных или ядовитых лекарственных растений и средств.

После 3 курсов лечения настойкой табака (около 8 месяцев) при необходимости продолжать лечение целесообразно перейти на применение настойки болиголова, безвременника или аконита».

У автора нет сомнений в том, что настойка табака в скором времени станет одним из самых популярных противораковых средств.

Вопреки мнению большинства врачей

Свестником «ЗОЖ» знаком с лета 2000 года, а с 2001-го (по вашей просьбе) оформил подписку. «Колонку редактора» всегда читаю с интересом.

Как-то вы посетовали, что не знаете, есть ли эффект от статьи «Горький сахар». А я как раз готовил письмо о диабете. Ждал только результатов последнего анализа. Так вот в «Горьком сахаре» та же самая неразбериха, что и во всех статьях о диабете

— Во-первых, нужно писать статьи о диабете I и диабете II отдельно – это разные заболевания.

— Во-вторых, причина диабета II в работе печени. У здорового человека при повышении после еды уровня сахара в крови печень лишний сахар переводит в гликоген. А когда содержание сахара в крови начинает снижаться, гликоген в необходимом количестве преобразуется в сахар для поддержания его на необходимом уровне. Все просто и понятно. Когда же печень перестает регулировать уровень сахара, тогда и возникает диабет II.

Что же происходит с печенью? Все очень просто. Когда из-за переедания в кровь поступают новые порции сахара, а печень еще не израсходовала запасенный гликоген, она начинает лишний сахар превращать в жир. Человек начинает толстеть. Это кончается тем, что наступает ожирение печени, и она не может лишний сахар переводить в гликоген. Вся печень переполнена жиром, и складировать гликоген негде. Вот и готов диабет II.

Эта болезнь излечима. Стоит только похудеть до того предела, когда печень освободится от ожирения, и сахар сам придет в норму, так как лишний сахар печень снова начнет складировать в виде гликогена. После освобождения печени от жира вес можно поднять (в пределах нормы), не доводя дело до ожирения печени. Все это я узнал из книги небезызвестного вам М.Я.Жолондза. (Ниспровергатель истин вместе с Лоптуновским — на стр.20 в журнале «Предупреждение» № 1 за 2002 год).

Смело пишу вам все это, потому что опробовал рекомендации Жолондза на себе. Сахар 6,9 обнаружился у меня в июне 1999 года. Пока дошел до эндокринолога, было уже 10. Назначили мне диету и таблетки диабетон. Сахар немного снизился и все время колебался от 7 до 6. Осенью сахар был ниже шести — эндокринолог сказал, что это от овощной диеты. Вес был 96 кг при росте 176 см. За год вес снизился от диеты до 90 кг и остановился.

Когда прочитал книжку Жолондза «Сахарный диабет. Новое понимание», стал соблюдать жесткую диету в 800 ккал/сутки (по методике проф. Фролова из «ЗОЖ»).

За 8 месяцев сбросил 16 кг. Вес стал 77 кг. За это время принимал диабетон по 1/4 таблетки 2 раза в день. Вначале сахар был 5,8-5,9, но когда я перестал принимать диабетон, сахар поднялся за 2 месяца до 7. Я понял, что еще рано бросать диабетон, и перешел на 1/4 таблетки 1 раз в сутки. Через 3 месяца сахар снизился до 4,8. После этого я перестал принимать диабетон, и при весе 75 кг сахар снизился до 3,3. Сейчас я принимаю еды на 1000-1200 ккал-сутки. Вес буквально за 3 недели поднялся до 78 кг. Наверное, так и придется всю оставшуюся жизнь сидеть на диете в 1000-800 ккал.

Сейчас мне 66 лет, и все происшедшее со мной соответствует выводам Жолондза.

Еще раз повторю: диабет I и II – разные болезни, и писать о них нужно раздельно.

• Диабет II излечим без всяких лекарств, одним только снижением веса. Но при увеличении веса он снова проявится. Требуется вечная диета.

Единственное ограничение в диете – это ее калорийность, которую нужно поддерживать такой, чтобы не было увеличения веса. Правда, эндокринолог мне говорила, что сахар нормализуется при снижении веса. Но так как было много других рекомендаций: что есть, а что нет, то как-то быстро забывалась рекомендация про вес.

• Инсулин при диабете II вырабатывается даже в большем количестве, чем у здорового человека, но его может не хватать до соответствия повышенному содержанию сахара. Людям с диабетом II ни в коем случае не вводить инсулин. Иначе свой инсулин через 1-1,5 месяца перестанет вырабатываться, и болезнь перейдет в неизлечимый (на сегодня) диабет I.

Не все врачи об этом знают. Так, в «АиФ Здоровье» № 15 за 2000 год на стр.16 пишется: «Если раньше практика использования инсулина при диабете II не была достаточно распространена, то теперь все большее количество врачей склоняется к более широкому и более раннему назначению инъекций инсулина».

Можно к этому еще добавить: и к большему распространению неизлечимого (на сегодня) диабета I.

Моя диета

На сутки. 125 г творога (0,5 пачки) и 0,5 л кефира или молока смешиваю в стеклянной баночке и съедаю половину в 11 часов и вторую половину в 16-17 часов.

На обед борщ – 0,5-0,75 л без сметаны (в крайнем случае, 1 ч.ложка). Борщ готовлю без мяса с куриным бульоном из кубика. Лук, морковь, свеклу жарю на сковородке с тефлоновым покрытием без добавления масла (морковь и свеклу предварительно пропускаю через мясорубку – после этого они быстро жарятся и меньше подгорают).

Утром и вечером пью чай с сухариками, которые покупаю в аптеке. Называются они «Хрустящие пшеничные отруби» — с добавкой свеклы, моркови, яблок и т.д., есть даже с расторопшей и морской капустой. Калорийность их 155 ккал/100 г. Пачку сухариков (200 г) съедаю примерно за 3 дня.

После чая утром и вечером щелкаю подсолнечные и тыквенные семечки – не больше половины 250-граммовой майонезной баночки. Правда, нигде не нашел показателя калорийности семечек. Хотя калорийность заморских продуктов указана везде (и даже в «ЗОЖ» публиковалась). Иногда семечки заменяю кедровыми орешками (410 ккал/100 г).

Принимал витамины с микроэлементами (Компливит).

Вот на такой диете я терял по 2 кг за месяц. Но только до 75 кг. Дальше при том же питании вес оставался без изменения. Но тут *сахар снизился до 3,3, и эндокринолог велел мне его поднимать.* Сейчас у меня вес 78 кг, через неделю пойду проверять сахар.

Вывод такой: сбросить вес можно, но малокалорийная диета остается до конца жизни – вот в чем сложность.

Кстати, и Николай Штаб избавился от диабета II при помощи вегетарианской диеты. То есть можно есть все низкокалорийные продукты, а не только овощи и фрукты. Главный показатель правильности диеты — снижение веса. Жиры, сладкое и мучное лучше исключить.

Ну, а теперь о другом. В «ЗОЖ» все делятся советами и рецептами. Не знаю, как подействуют мои советы на других, а мне они хорошо помогли:

• На руках появилась экзема (в 35 лет) — сначала на двух пальцах одной руки, потом захватило почти все пальцы с тыльной и внутренней стороны. Из 8 месяцев 2 месяца ушло на бюллетени. Много было советов, лекарств, но ничего не помогало. А вылечился я за неделю аскорбиновой кислотой. Прочитал, что нужно принимать аскорбинку при простуде. Стал лечиться от простуды, а вылечил экзему. Принимал таблетки по 0,35 г 3 раза в день (была раньше такая расфасовка, были даже таблетки по 1 г).

• После гриппа (где-то в январе-феврале) привязался ко мне бронхит. Осенью стали наблюдаться обострения в виде кашля. Весь день терпимо, а с 21 часа до 3 часов ночи не мог заснуть от кашля. У нас многие на работе увлекались дыхательными упражнениями. Стал экспериментировать и я. Вечером стал задерживать дыхание на выдохе на 30 секунд. Сделал за вечер где-то 10-15 таких задержек, и чудо: на следующий день кашель уменьшился больше чем наполовину. Еще один вечер с задержками, и кашель исчез. Вот уже 10 лет с тех пор прошло. Таким же методом я вылечил жену. Сначала она не хотела задерживать дыхание (ей, видите ли, очень душно от этого) и безрезультатно ходила целую неделю в больницу. Под конец ей выписали рецепт с круглой печатью, но и он не помог. Пришлось лечиться моим методом. Результат тот же. Только задерживала она дыхание всего на 15-20 секунд (говорит, что больше не получается).

От кашля я избавился, но каждую весну 2-3 недели из-за бронхита ходил с мокрой спиной, ватными ногами при температуре 37-37,1°С. И от этого избавился дыхательными упражнениями. Правда, лечился я от повышенного давления (150/70), а заодно исчез и бронхит.

• Иногда улучшить состояние помогает наложение руки (ладошкой или тыльной стороной) на больное место:

— на поясницу при остеохондрозе;

— началось сердцебиение — поможет (даже можно не ладошку, а просто руку прижать к области сердца);

— при больном зубе;

— как-то под челюстью заболела железка, даже глотать было трудно – вечером подержал ладонь, и утром все прошло.

У вас часто бывают целители. Хорошо бы решить такой вопрос: как лучше заваривать травы? Кто советует кипятить 5 минут, кто – 10... Кто-то советует использовать термос. И обязательно ли процеживать настой? Я, например, почувствовал затруднения со стулом, отломил кусочек прессованного листа сены, пожевал его и проглотил. И ничего, хорошо сработало.

Сергей Гостев.

Телефон и факс: 8-3832-542945.

Sib-kvobuhuchet@online.nsk.su

«ЗОЖ»: Очень может быть, что Сергей Павлович вместе с Марком Жолондзом несколько упростили проблему. Во-первых, по современным представлениям, многоликость диабета выходит далеко за рамки двух типов. То есть диабет — имеется в виду так называемый второй тип — диабету рознь. Во-вторых, снижение веса при диабете, как и при многих других заболеваниях, всегда дает положительный результат. Но вопрос — в какой мере. Сергей Павлович, несомненно, добился хорошего результата. Но излечился ли? Наконец, вовсе не обязательно повторивший его путь достигнет того же.

Впрочем, в любом случае спасибо за письмо. Уверены: читатели, особенно больные диабетом, извлекут из него пользу.

По поводу переписки

В вестнике «ЗОЖ» № 3 за 2003 год была опубликована моя статья под названием «Потребовалась всего одна неделя» о лечении опоясывающего лишая. Я забыл попросить вас, чтобы не давали мой адрес. В результате хлынул поток писем от читателей, а я не в состоянии на них отвечать. Мне 84 года, к тому же болезни...

О чем пишут мне читатели?

• Спрашивают относительно лечения других болезней.

• Рассказывают о всяких своих неурядицах в быту и в общении с официальной медициной.

• Многие просят выслать настойку зеленых грецких орехов. Если бы у меня была бочка этой настойки, то все равно ее не хватило бы, чтобы обеспечить всех желающих.

Даю надежный адрес, где ее можно взять: Сочи, 354002, а/я 159. Гарбузову Геннадию Алексеевичу.

• Есть вопросы по поводу 20%-й прополисной мази. Аптечная не годится – там не более 10 процентов.

Сделать мазь можно самим. Для приготовления на 100 г мази взять 80 г свиного внутреннего жира. Растопить его на водяной бане до жидкого состояния. В него добавить 20 г прополиса, мелко порезав или натерев на терке, а также 10 г воска. Тщательно мешать деревянной палочкой 15 минут. Остудить – и мазь готова. Смазывайте пораженные болезнью места 1-2 раза в день до выздоровления. Эта мазь лечит только ***опоясывающий*** лишай. Поэтому, прежде чем лечить, установите у дерматолога точный диагноз – тот ли лишай у вас.

Лечение должно быть комплексным: здесь и прием аспирина, и мазь, и спиртовая настойка зеленых грецких орехов. Что-то одно из «троицы» вряд ли поможет.

Если опоясывающий лишай периодически рецидивирует, подумайте о причине. Виновниками чаще всего являются болезни ЖКТ: хронические гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и так далее. Советую пройти тщательное обследование ЖКТ.

• Наконец, существует ли другой метод лечения?

После появления в «ЗОЖ» моей статьи мне прислала письмо Анна Михайловна Костиневкина из г.Щелково Московской области (141400, ул.Шмидта, 18, кв.1). Она сообщила, что знает другой, более простой и доступный, хороший метод лечения этой болезни – зелеными сосновыми иглами. Берет их 1 столовую ложку с верхом и заливает 200 мл кипятка, то есть стаканом. Кипятит 1 минуту, настаивает 4 часа. Процеживает и пьет по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Как она утверждает, болезнь проходит за 7 дней лечения. Проверьте, пожалуйста, эту методику.

И последнее: 25 процентов пишущих не вкладывают конверт с марками для ответа, считая, что я получаю пенсию, как Ельцин или Горбачев. Я такие письма не читаю вовсе. Процентов 40 конверт прислали, но не написали на нем свой адрес. Как будто мелочь, но попробуйте надписать адреса на 50 конвертах в день! Сколько на это затратите времени? Да и с какой стати возлагать свои обязанности на меня?

Николай ШТАБ.

«ЗОЖ»: Ну, вот видите: обидели человека, который хотел сделать (и сделал) добро. Кстати, обо всем, о чем пишет Штаб, мы много раз писали. То есть будьте внимательнее, друзья, друг к другу.

ПУТЬ К ПРОЗРЕНИЮ

Уж и не помню точно, когда я опубликовал в «Советском спорте» интервью с, увы, ныне покойным, профессором, доктором медицинских наук, автором метода разгрузочно-диетической терапии Юрием Сергеевичем Николаевым.

Помню, в один из визитов Юрий Сергеевич познакомил меня с высоким худощавым мужчиной средних лет.

— Валентин, — представился тот.

— Мой сын, — пояснил Николаев.

— Он исповедует семейные традиции? — поинтересовался я, имея в виду голодание, вегетарианство, бег трусцой и вообще все то, что объединяет понятие «здоровый образ жизни».

— Само собой, — ответил Николаев. — Он у меня еще и экспериментатор. Уже несколько месяцев «сидит» только на сырой — замачивает на ночь — гречневой крупе.

Недавно Валентин Юрьевич прислал мне что-то вроде своей книги о голодании. Я решил познакомить вас для начала лишь с частью ее. Итак...

Анатолий КОРШУНОВ

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

На нашей планете это самый распространенный способ питания. Им пользуются все виды существ, кроме одного — современного Homo Sapiens. Мало того, что этот Homo переделывает природные продукты: варит, жарит, парит, он еще их смешивает в самых невероятных комбинациях и ест эту мешанину. А потом сетует на плохое самочувствие. Но если питаться, как все земные существа, по трем принципам:

1) «за один прием пищи — один природный продукт»;

2) «есть не по времени, а когда очень проголодаешься»;

3) «очищаться периодическим голоданием»,

то через некоторое время (около 2-3 месяцев) неизбежно и автоматически начинаются положительные изменения:

• возвращается утраченная природная способность ощущать в каждом продукте его полезность, «потребительскую» ценность, а вкус из объекта погони за удовольствиями превращается в информацию о свойствах продукта;

• человек начинает «слышать» и понимать голос своего организма, его запросы. Организм сам определяет, чего и сколько съедать;

• устраняются неисправности, нарушения в работе желудка и всей пищеварительной системы. Восстанавливается нормальная микрофлора кишечника. Повышается активность иммунной системы;

• по составу питание становится более здоровым и по количеству более экономным. Становится невозможным переедание. Нормализуется вес;

• процесс питания перестает быть главной заботой и культом.

В результате человек становится здоровым, уравновешенным и свободным, значит, более счастливым.

При раздельном питании ненужным становится любое масло. Это не еда, а приправа. Если без масла что-то не съедается, значит, организму это не нужно. И нет смысла маскировать одно другим, обманывать себя. А жиры организм сам может легко создавать из белков и углеводов, если надо.

Постепенно становится лишним хлеб. Совсем не нужны супы. А что может быть лучше отрезанного куска хорошей свежей капусты или почищенной морковки, помытых свежих огурцов или помидоров! Но к этому приходят не сразу, а пройдя этап овощных салатов.

Кто не может без мяса, тот заменит колбасу и котлеты вареным (но не жареным!) мясом и рыбой. Но все без гарнира, гарнир — в другой раз как отдельная еда, если понадобится. Организм сам подскажет, что ему лучше, гречневая или пшеничная каша, а может быть, ему когда-то больше понравится пророслая пшеница. Что касается орехов, фруктов, дынь, арбузов, то они и так чаще потребляются отдельно.

Ассортимент вызывает затруднения только в самом начале, а потом он быстро расширяется и перестает быть проблемой. Желательно еще, чтобы разные продукты не смешивались и в желудке, то есть давать больше времени на переваривание. Если организм хорошо проголодался, то он ест с удовольствием, и заметно улучшается усвоение, повышается «коэффициент использования» пищи. Тогда вполне хватает двухразового питания, а дальше иногда будет достаточно и одного раза. Раздельное питание — это не застывший режим, а естественный процесс постепенного совершенствования организма.

Не удивляйтесь, если заметите, что организм подталкивает вас к сыроедению, ему виднее. Значит, вы идете правильным путем, особенно, если удается избегать вареной крахмалистой пищи: хлеба, картофеля, риса. Если ничего ни с чем не смешивать, то организм сам возьмет на себя заботу о необходимом ему разнообразии и будет четко и однозначно подсказывать, что он хочет съесть в следующий раз. Но своей волей необходимо контролировать и оберегать его, как малого ребенка, от наркотиков и от продуктов, которые могут содержать вещества, чуждые природе, ранее ей неизвестные, ибо это коварные вещества-террористы, против которых эволюция еще не выработала надежной защиты. Они встречаются во многих переработанных продуктах, в таких, как чай, кофе, какао, шоколад, искусственные напитки, кондитерские и вообще промышленные изделия, все жареное и, конечно, лекарства.

Раздельное питание особенно важно детям. Оно предотвратит многие болезни детей и выработает привычки, которые будут противостоять влиянию отрицательных сторон цивилизации, сформируют фундамент здоровья и здоровый образ жизни. Тот, кто заставляет ребенка: «Ешь с хлебом», — не прав. Инстинкты детей правильнее привычек взрослых. Природа мудра, надо у нее и учиться.

ГЛОБАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Чем дальше, тем больше...

В нашей семье голодание освоили давно. Шли годы, росли дети, они тоже, когда пропадал ап-

петит, просто несколько дней не ели, а когда подросли, то пользовались уже классической схемой. Этим методом лечились и многие из родственников, друзей и знакомых. Голодали и по серьезным, и по мелким поводам. Обычно это делали в домашних условиях, иногда совмещая с работой, если работа не требовала больших усилий. Сроки голодания были очень разные, чаще от одной до четырех недель. Бывали рекордсмены, голодавшие 7 недель, но это, кроме увеличения риска, мало что дает. Как показывает практика, результат больше зависит от последующего питания. Кто-то голодал для лечения, а кто-то для профилактики, для поддержания жизненного тонуса или спортивной формы перед турпоходом. У одних этот процесс проходил сравнительно легко, радостно и завершался классическим появлением аппетита, а у других были неприятные ощущения, проблемы, и иногда приходилось прерывать голодание досрочно.

Опыт накапливался, но были и невыясненные вопросы, которые не давали покоя. Например, почему достигнутое на голодании великолепное состояние может во время питания ухудшаться? Что-то не так в питании? Или еще. Почему хлеб, специально испеченный без соли и без дрожжей, может вызывать отеки? Если «виновата» не поваренная соль, то что?

Исследования, проводившиеся в клинике лечебного голодания и в лабораториях, дали ответы на многие принципиальные и важные для науки и для лечения вопросы, но врачи, которые там работали, тоже не все могли объяснить. Почему при восстановительном питании иногда опять, хоть и в легкой форме, «проходят чередой» симптомы прежних заболеваний или почему вдруг проявляется геморрой, которого до того не было?

Таково свойство процесса познания: устранишь один вопрос, а за ним открывается вереница других.

РАЗМЫШЛЕНИЯ И ИНФОРМАЦИЯ

Часто можно слышать: «Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться». А как это — «правильно»? В разное время люди стремились к разному питанию. В голодные годы в России особенно ценили калорийные продукты; когда калорий стало больше, стали говорить о витаминах, о балансе аминокислот. Теперь кому-то надо ограничивать калории, кого-то больше заботят цены, а в моду вошли пищевые добавки. В вопросе о здоровом питании так много разных мнений и гипотез, так много предрассудков и спекуляций, а официальные рекомендации медиков такие неконкретные и противоречивые, что практически ясного ответа нет. А здоровых становится все меньше. Похоже, что мы ищем черную кошку в темной комнате, когда ее там нет.

Вот цитата (по памяти) из лекции Ваге Даниеляна: миллионы видов живых существ на Земле питаются тем, что дает им природа и к чему они наилучшим образом приспособлены эволюцией. Только человек считает, что он умнее всех и что та пища, которую приготовила для него природа, еще не готова и ее надо как-то готовить, класть на огонь, жарить, печь, варить.

ВАГЕ ДАНИЕЛЯН И АЛЕКСАНДР ЧУПРУН

Как-то в конце 1976 года я попал на удивительную лекцию. В небольшом клубе уже немолодой, серьезный человек рассказывал о том, что если не есть ничего вареного, а питаться только сырой, натуральной пищей, то избавишься от всех своих болезней и не сможешь заболеть, даже если захочешь. Невероятно вырастет выносливость — и физическая, и умственная, а потребность в пище уменьшится. Это был Ваге Даниелян, преподаватель английского языка из Еревана. Он уже много лет не ест вареную пищу, избавился от многих болезней и если раньше часто простужался, то теперь совсем ничем не болеет, занимается марафонским бегом. У него в Армении более 500 последователей. Он был не похож на фантазера или авантюриста, но поверить в такие чудесные эффекты было трудно. После лекции я постарался подойти к нему, и мы потом долго говорили. Он дал мне прочитать сокращенный перевод книги «Сыроедение», изданной в 1967 году в Тегеране. Автор — Аршавир Тер-Оганесян (Атеров). Вот лозунги из этой книги:

Сырые растительные продукты должны быть единственной пищей человека.

Блюдоедение — противоестественное явление, которое должно быть изгнано из жизни человека.

Человеческая пища должна состоять только из живых клеток.

Кухонный огонь извращает пищу человека.

Сыроедение избавляет человека от всех болезней.

Блюдоедение — главная причина всех заболеваний человека.

Сыроедение увеличивает продолжительность жизни.

Приучать новорожденного к вареному — тягчайшее из преступлений.

В голове завертелся вихрь мыслей. Если наш организм от рождения действительно рассчитан на сырую пищу и если современное ненатуральное питание является причиной многих человеческих болезней, тогда становятся более понятными явления, наблюдаемые при РДТ, в частности, реакции организма после голодания на некоторые современные продукты.

Надо заняться этим вопросом как следует. Можно ведь перейти на сырую пищу, и, если обещанные чудесные эффекты подтвердятся, значит, гипотеза верна. Я уже и так поверил, но нужны объективные доказательства, чтобы не только верить, но знать точно. Если коротко, главный вопрос выглядит так: **действительно ли вареная пища является причиной болезней человека?**

Вскоре я познакомился с А.Н.Чупруном — тогда уже известным пропагандистом натуризма и сыроедения. Они с Даниеляном в один голос заявили, что перестройка организма на сырую пищу не происходит сразу, надо год не есть ничего вареного, а это не так просто, как может показаться. Они не отговаривали, но кто-то из них еще предупредил: «Смотри! Потом обратно на человеческую вареную пищу уже не сможешь перейти: навалятся все прежние болезни и еще много других». Но тогда этому предупреждению я не придал значения. Идея сыроедения меня так захватила, что из-за каких-то мелких будущих обстоятельств отступать было бы нелепо. Это рука судьбы, она указывала мне путь, и я пошел, не оглядываясь.

(Продолжение в следующем номере).

Тропический рецепт от зоба

1 кг сахара и 1 кг фейхоа пропустить через мясорубку, переложить в банку и дать настояться. Сахар должен полностью раствориться, а фейхоа дать сок. Принимать зту смесь по 1 ст. ложке утром и вечером. Принимать 10 дней, затем перерыв 10 дней.

Можно чередовать со следующим рецептом:

1 стакан перегородок грецких орехов залить 0,5 л водки и 10 дней настоять. Пить по 1 чайной ложке утром перед едой. 10 дней пить, 10 дней – перерыв. Месяц — фейхоа, месяц — перегородки.

Обязательно обследуйтесь на УЗИ. Я жалею, что узнала об зтом рецепте уже после операции по поводу узлового зоба.

Адрес: Логиновой Анне Степановне, 309018, Белгородская область, Короганский р-н, с. Пушкарино, д. 146.

Смазка для суставов

Много лет назад я неудачно упал и сильно повредил колено. Нога болела целый год, но со временем боль затихла. Это было в 60-х годах. Я уехал на Север, а в 1988 году колено снова дало о себе знать. При осмотре врач посоветовал растирать его жиром.

Я пришел домой, растопил баню, пропарился и стал втирать свиной нутряной жир в больную коленку. Делал зто регулярно несколько месяцев. Постепенно суставы перестали меня беспокоить.

Еще хорошо помогает спиртовая настойка из березовых почек. Весной, когда на березовых почках появляется клейкая масса, соберите 1 стакан почек и залейте 0,5 л спирта или самогона. Настаивать две недели в темном месте, периодически встряхивая. По истечении зтого срока втирайте в больные места.

Адрес: Епифанцеву Геннадию Клавдиевичу, 628147, Ханты-Мансийский автоном. округ, Березовский район, пос. Светлый, д.8, кв. 12.

От ста бед

Это средство поможет при облитерирующем зндартериите, то есть при нарушении кровоснабжения ног, а также при гипертонии, стенокардии, предынфарктном состоянии и пародонтозе.

Прежде всего запасемся травами, благотворно влияющими на сердечно-сосудистую систему: это корень валерианы, корень девясила, адонис, боярышник, желтушник, тысячелистник, зверобой, мелисса обыкновенная, плоды рябины (любые 5—6 видов). Добавим к ним лист череды, лист чистотела, подорожник большой, корень лопуха, березовый гриб чагу, бессмертник песчаный. Все эти травы можно купить в аптеке.

Далее заготовим крупы — любые, кроме риса, и тоже несколько видов: овес, пшеницу, ячмень, пшено, гречку.

И травы, и крупы — все по отдельности — хорошо измельчаем в кофемолке, в ступке или на ручной мельнице. Все компоненты берем в равных количествах, кроме чаги (ее нужно взять вдвое больше избранного обьема) и чистотела (его вполовину меньше).

Измельченную массу перемешиваем, рассыпаем по чистым бутылкам, заполняя их на треть обьема. Оставшиеся 2/3 заливаем нерафинированным растительным маслом и ставим в темное место с обычной комнатной температурой на 2 месяца. Ежедневно каждую бутылку взбалтываем. По истечении 60 дней из всех бутылок сливаем смесь в общую змалированную кастрюлю и нагреваем до 60 градусов, после чего снова разливаем по бутылкам и еще раз выдерживаем в таких же условиях, взбалтывая ежедневно, в течение месяца. Теперь лекарство готово.

Как им пользоваться?

Если у вас пародонтоз, смажьте всю голову смесью, предварительно хорошо ее взболтав, и начинайте массаж головы. Втирать целебную смесь нужно долго, от 30 до 45 минут. В зто время периодически берите в рот глоток смеси, только не глотайте, а сосите, массируя внутреннюю полость рта, особенно десны. Закончив, укутайте голову и ложитесь спать. Утром тщательно вымойте голову. Втирания делают по такой схеме: цикл — 10 процедур через день, 20 дней отдыха и снова 10 втираний через день. Циклы можно повторять и через 40 дней, и через полгода — в зависимости от самочувствия.

Эта же схема применяется и при других заболеваниях.

При стенокардии растирать грудную клетку и спину, а также область подмышек. Так же укутываемся, оставляем на ночь.

При тромбофлебите, атеросклерозе нижних конечностей, зндартериите, тромбозе, трофической язве, мышечной дистрофии втирать смесь в ноги — от кончиков пальцев до поясницы, по направлению к паху, по 30—40 минут каждую ногу. Укутываем ноги на ночь, утром смываем.

Помимо укрепляющего воздействия, смесь способствует омоложению кожи, придает ей упругость, зластичность, здоровый вид.

От себя хочу сказать, что приготовление такого чудо-лекарства — дело очень хлопотное и дорогое, но если приготовите — не пожалеете. Я испытала на себе и снова начала ходить. Мне хватило одного курса.

Из всех трав я не нашла только желтушника, ни в одной аптеке не было, но и без него — отличный зффект.

Адрес: Зинченко Лидии Васильевне, 632120, Новосибирская обл., г. Татарск, ул. Ленина, д. 112 «а», кв. 83.

Сыворотка + хрен против туберкулеза

В 3-литровую банку натереть или намолоть корни хрена и, не утрамбовывая, залить сывороткой из коровьего молока. Закрыть пластмассовой крышкой и поставить в теплое место на 4 дня. Принимать при туберкулезе по полстопки 3 раза в день за полчаса до еды до выздоровления.

Для закрепления зффекта приготовьте такой состав: 750 г кагора, 500 г меда, 50 г березовых почек и алоэ. Алоз должно быть 3-5-летнего возраста, до среза не поливайте его 5 дней.

Мед растопить, влить вино, тоже теплое, размешать, добавить березовые почки и алоз. По рецепту алоз нужно размолоть, но я просто мелко-мелко его резала. Взбалтываем смесь, укутываем в темную материю и ставим в темное место на 21 день, каждый день взбалтывая.

Первую неделю принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды, а потом по 1 ст. ложке, пока не выпьете весь приготовленный состав.

Адрес: Голубевой Тамаре Федоровне, 346751, Ростовская обл., Азовский р-н. До востребования.

«Три в одном» — от высокого давления

Этот рецепт мне очень помог, а узнала я его от одной женщины.

Купила в аптеке: спиртовую настойку календулы, зелененькие таблеточки раунатина (он состоит из трех трав) и китайский зеленый чай.

0,5 чайной ложки китайского зеленого чая заварила на полстакана кипятка. Настояла, остудила, капнула 15—20 капель спиртовой настойки календулы и запивала этим настоем раунатин. Таблетки же принимала по такой схеме: через 30 минут после еды в 1-й день выпила 1 раз утром, во 2-й день — утром и вечером, в 3-й день — утром, в обед и вечером, в 4-й день – утром и вечером, а в 5-й день – только утром.

Адрес: Кузовкиной С.Г, 450055, Башкортостан, г. Уфа, п/о № 55, а/я 74.

Спасибо бабушке Устинье

До знакомства с «ЗОЖ» пробовала лечить свои суставы по Малахову, Семеновой, голодала по Брэггу. Потом из вестника «ЗОЖ» узнала о сабельнике болотном и вот пятый год усмиряю свой артрит без таблеток.

Коксартроз обуздала, последовав советам бабки Устиньи, о которых узнала из статьи «Как бабка Устинья от хворей лечит» («ЗОЖ» № 14 з 2001 год).

От артрозов и коксартрозов у нее есть простой рецепт. Лечит она капустой. От кочана отделить листья, смазать натуральным медом и приложить к больному суставу, сверху полиэтилен и шерстяной шарф. Процедура делается на ночь. Утром листья снять, сустав обмыть, обтереть и снова наложить на больной сустав свежие листья с медом. Держать до вечера. Лечение длится 30 дней. Я лечилась весь сентябрь.

Еще я узнала, что можно пользоваться также листьями хрена, только их надо опустить в горячую воду, но не кипящую. Как почувствуете запах хрена, вытащить, намазать медом и приложить к суставу, сверху шарф.

Я провела лечение капустой, и мне стало легче, спасибо бабушке Устинье.

Еще лечу сустав при помощи такого компресса: медицинскую желчь, глицерин, мед, нашатырный спирт, йод (все поровну) соединить, взболтать и на сутки согревающий компресс на больной сустав. Перед наложением нового компресса сустав обмыть, протереть. Эту процедуру делаю 2 недели, через 1,5—2 месяца повторяю. За осень и зиму провела 3 курса.

Я инвалид I группы, мне трудно писать, поэтому прошу адрес не указывать.

Нина Лукьянович.
Приморский край,
г. Спасск-Дальний.

Букет из лилий против гангрены

У мамы посинел палец на ноге. Так было и у ее отца — моего дедушки. Тогда это оказалось гангреной. Я испугалась. И стала лечить маму так же, как когда-то лечили моего деда.

На пораженный участок накладывала повязку, смоченную в масле лилии белой, сверху закрепляла пергамент или целлофан.

Через каждые 3 часа повязку меняла, а палец промывала раствором марганца.

Как приготовить масло лилии для лечения. Лилию белую нужно срывать во время цветения. Взять пять стеблей с цветами, можно и с корнем, порезать, сложить в литровую банку и залить растительным нерафинированным маслом. Поставить в темное прохладное место. Через 2 недели масло готово, можно пользоваться. Перелейте его в чистую банку, а листья лилии снова залейте растительным маслом.

Адрес: Ляшенко Таисии Ивановне, 188532, Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, п. Лебяжье, ул. Комсомольская, д.4, кв. 35.

Аппликатор «Соль и гречка»

При обострении радикулита я беру полстакана гречки и полстакана обыкновенной соли, смешиваю. Высыпаю все на тряпку и ложусь голой поясницей. Лежу 3—4 часа. Когда встаю с дивана, еще долго чувствую тепло, так что стараюсь не переохлаждаться.

Я под поясницу кладу подушечку, чтобы спина не уставала, а соль была бы ближе к телу. Через несколько месяцев таких процедур вы надолго забудете о радикулите, мне лично помогает за 3 сеанса.

Расскажу, как я вылечила язву желудка. В течение недели я каждое утро натощак выпивала свежеотжатый картофельный сок. Одну розовую картофелину среднего размера хорошо мыла, удаляла глазки. Терла на мелкой терке, отжимала в стакан сок и доливала до половины стакана теплой кипяченой водички, размешивала. Выпивала утром натощак за 30-40 минут до завтрака. Через неделю такого лечения боль прекратилась, впоследствии и язва зарубцевалась.

Адрес: Кравченко Е.С., 347849, Ростовская обл., г. Гуково-9, ул. Ковалева, д.41, кв.56.

Трихопол запивала клюквенным морсом

Почувствовав боли под «ложечкой», я обратилась к врачу, направили на гастроскопию. Диагноз: атрофический гастрит.

Назначили лечение и порекомендовали придерживаться диеты. Но боли не прекращались несколько месяцев. Тогда, опираясь на свои скромные знания и интуицию, я начала сама искать пути исцеления.

Случайно в одной из газет мне попалась статья о том, как одна женщина, доктор химических наук, лечилась от атрофического гастрита трихополом и клюквенным морсом. Используя ее опыт, я провела три курса лечения, и сильные боли исчезли!

Позже, когда я проходила гастроскопию в центральном военном санатории, у меня обнаружили большой рубец на 12-перстной кишке. Значит, была язва. А я и не знала. Врач на это сказала, что мой случай самоисцеления язвы в ее практике — третий. Но, думаю, язва-то не сама рассосалась, а я ей помогла.

«Трихопол» я принимала утром и вечером во время еды по 1 таблетке в течение 10 дней. Соблюдала диету и пила клюквенный морс без сахара (1-2 ст. ложки раздавленных ягод залить горячей водой, но не кипятком). Морс пила без нормы, когда хотелось. Через 2 недели лечение повторила, а потом еще через месяц. Побочных симптомов не было.

Адрес: Ишеевой Нине Васильевне, 142050,

Московская обл., Белые Столбы. До востребования.

Молочный квас из чистотела

Запоры и дисбактериоз я лечу по Болотову. 3 л молочной сыворотки смешиваю с 1 стаканом сахара. 1 стакан нарезанной травы чистотела (сухого или свежего) заворачиваю в марлю, прикрепляю маленький груз, завязываю и опускаю на дно банки с сывороткой. Банку накрываю марлей и ставлю в темный шкаф.

Через две недели состав процеживаю и храню в холодильнике, закрыв полиэтиленовой крышкой. Этот кисловатый напиток принимаю по 0,5 стакана два раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды.

Курс лечения — 2 недели, перерыв — 10 дней, затем допиваю остальную сыворотку.

Утром после пробуждения чищу зубы морской солью, а налет с языка счищаю чайной ложечкой. Сосу растительное масло, как конфету, в течение нескольких минут, затем выплевываю и полощу рот теплой водой. После этого выпиваю сыворотку и через полчаса завтракаю.

Ем фрукты, овощи, салаты, тру на терке сырую свеклу и морковь, заправляю растительным маслом.

Самое главное — стараюсь утром освободить кишечник. Я болела много лет, по 3—4 дня не могла сходить в туалет, распирало живот от газов. А сейчас все наладилось.

Адрес: Гринкевич Валентине Андреевне, 694420, Сахалинская область, г. Александровск-Сахалинский, ул. Дзержинского, д.25, кв. 42.

От ожогов

Литровую банку на 3/4 заполнить цветами зверобоя и залить 200 г растительного масла. Закрыть и поставить в темное место на 15 дней, ежедневно взбалтывая. Масло процедить и смазывать им ожоги.

Адрес: Литвин Раисе Ивановне, 492001, Казахстан, г. Усть-Каменогорск-1, ул. Глинки, д. 3, кв. 3.

Массаж в морской воде

У меня на левой ноге заболел средний палец, да так сильно, что я не могла ходить. Обратилась к врачу. Диагноз: деформирующий артроз. Врач выписал мазь «Бутадион» и назначил УВЧ. Одна женщина, дай Бог ей здоровья, посоветовала мне парить ногу в воде с солью и содой. В тазик насыпать 3 ст. ложки соли и 3 ст. ложки соды пищевой, залить горячей водой, как нога терпит, и прямо в воде делать массаж всех пальчиков и подошвы минут 15—20. Не вытирая, надеть на ноги шерстяные носки — и в постель.

Через месяц такого массажа я почувствовала себя буквально возрожденной, но для профилактики продолжала процедуры еще в течение двух месяцев.

Адрес: Лахматовой Любови Антоновне, 352930, г. Армавир Краснодарского края, ул. Новороссийская, д. 114, кв. 31.

Бульденеж — родня калины

Тяжелый бронхит у внука я вылечила за 2 недели. Взяла 2 столовые ложки касторового масла, подогрела и добавила 1 ст. л. очищенного скипидара. Быстро размешала и стала растирать малышу стопы и ножки, а на грудь и спинку положила компресс. Очень хорошо укутала и — спать. Утром компресс сняла. Так без единой таблетки и укола одолели мы бронхит.

Хочу еще написать о бульденеже — разновидности калины.

Цветет он в мае-июне белоснежными шарами. Собираю самый цвет, он сначала с зеленцой, а потом созревает и становится белым. Таким он бывает всего несколько дней. Шары обязательно просматривайте, нет ли жучков, такие выбрасывайте.

Я плотно набиваю банку бульденежем, заливаю спиртом и закрываю. Обычно на литровую банку уходит пол-литра спирта. Ставлю в темное место. Через 2 недели можно пользоваться. Как растирка это незаменимая вещь.

В день 2—3 раза растирать ноги, спину, поясницу. Помогает настойка при воспалении седалищного нерва. А если воспалились придатки, яичники, мочевой пузырь – после растирания цветки слоем положить на низ живота на 2—3 часа. Несколько дней — и все проходит. При мастопатии можно смазывать грудь настойкой бульденежа, а минут через 20 смазать грудь еще и репейным маслом. При кашле прикладывать бульденеж на грудь на ночь как компресс, кашель успокаивается через 5 минут.

При ушибах прикладывают компресс из бульденежа на несколько часов. Он обезболивает и снимает опухоли.

Адрес: Лазебной Татьяне Константиновне, 346430, г. Новочеркасск Ростовской обл., пр. Платовский, д. 132, кв. 2.

Рецепт от пиелонефрита. Возвращаясь к напечатанному

В № 21 (225) за ноябрь 2002 г. опубликован мой рецепт лечения пиелонефрита при помощи прополисного масла. Ко мне стали приходить письма с просьбами объяснить подробнее, как именно готовить прополисное масло.

Один килограмм несоленого сливочного масла растапливается в эмалированной миске, остужается до 80 градусов. Прополис предварительно очищают от воска, щебня и пр. Затем его размельчают при помощи острого ножа или обычной терки. Зимой прополис застывает, и его легко можно размельчить до размеров пылинки или до порошкообразного состояния. Летом же он клейкий, и его трудно крошить, так как он прилипает к ножу или терке. Поэтому в летнее время желательно хранить прополис в холодильнике.

150 г измельченного прополиса ссыпается в остуженное до 80 градусов масло, тщательно размешивается металлической ложкой; миска со смесью масла и прополиса закрывается крышкой и оставляется в таком виде на 20 минут. За это время смесь несколько раз помешивают, чтобы прополис не прилип к стенкам и ко дну посуды. По истечении 20 минут получается кашицеобразная масса, которая затем прогревается до 80—90 градусов, не выше, в течение 15—20 минут. Для сохранения постоянной температуры смеси кастрюлю приходится то снимать, то опять ставить на огонь. Лучше довести температуру на

огне до 90 градусов, затем ее снять и при снижении до 80 градусов ставить опять на огонь.

Готовая масса в горячем виде фильтруется через один слой марли или через металлическое ситечко.

Готовое прополисное масло имеет желтоватый цвет с зеленоватым оттенком, специфический характерный запах прополиса и приятно-горьковатый вкус. При застывании массы на дне банки образуется небольшой осадок из частиц прополиса, прошедшего через фильтр. Он безвредный, его можно кушать.

Если прополисное масло готовить из масла низкого качества, то на дне банки образуется вода, которую нужно слить. Для этого проколите слой масла чем-нибудь острым.

Воды на дне банки не будет, если снять пену во время закипания масла до добавления прополиса.

От себя я ничего не могу добавить к рецепту. Я готовила так, как написано.

Принимала я прополисное масло 3 раза в день по 1 чайной ложке за час до еды, запивая соком или компотом. А еще пила травы, в том числе и медвежьи ушки, кукурузные рыльца, березовые и сосновые почки, петрушку.

Адрес: Ефимовой Надежде Ефимовне, 350075, г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 184, кв. 61.

Если ребенок кашляет

Надо на ночь смочить простые носочки свежей уриной ребенка, хорошо отжать их и надеть на ножки. Сверху обернуть их целлофановой пленкой, а затем надеть теплые вязаные шерстяные носочки и оставить этот компресс на всю ночь. Ребенок, конечно, будет испытывать некоторый дискомфорт, но результат наверняка будет эффективным: я проверяла его на своем сынишке неоднократно. Уже на второй день ребенок начинает хорошо откашливаться. Эту процедуру нужно повторять до наступления очевидного улучшения состояния ребенка.

Адрес: Кашенцевой Ольге, 636036, Томская обл., г. Северск-36, ул. Ленина, д. 62, кв. 48.

Как приготовить облепиховое масло

О целебных свойствах облепихи написано немало. Напомню основные ее свойства. В мякоти плодов облепихи содержатся вещества, которые оказывают положительное действие на центральную нервную систему, обладают противоопухолевым и противоспазматическим действием, убивают некоторые болезнетворные бактерии.

Как приготовить облепиховое масло в домашних условиях. Вот один из способов, которым я пользуюсь много лет. Собранные (или купленные) плоды облепихи прежде всего сначала нужно хорошо промыть, а затем высушить в слабо нагретой духовке или в проветриваемом помещении (но не на солнце и не на жести).

Высушенные плоды пропустить 2-3 раза через мясорубку и просеять через мелкое сито. Шелуху выбросить, а полученную облепиховую муку залить нерафинированным подсолнечным маслом. В зависимости от количества заготовленной таким образом муки масло берется в пропорции 2:1. Например, на 100 г муки — 0,5 л масла, на 200 г муки — 1 л масла.

Затем эту массу нужно хорошо перемешать и держать в темном месте при комнатной температуре 2 недели, 2-3 раза в сутки помешивая. Через 2 недели эту массу отжать, но не всю сразу, а частями, через плотную чистую ткань.

Готовое масло хранить в темном прохладном месте. Применять как наружное средство при ожогах, открытых ранах, воспалительных процессах.

Адрес: Широченко Анне Андреевне, 456323, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Чеберкульская, д. 48.

® НАСТОЙКИ ОТ «ЩИТОВИДКИ»

Сегодня заболевания щитовидной железы встречаются все чаще и чаще и у людей среднего возраста, и у молодежи. Плохая экология, стремительный ритм современной жизни, некачественное питание, стрессы, нестабильность — все это, конечно, негативно сказывается на нашем здоровье. Сама я врач, но уже несколько лет страдаю тиреотоксикозом. Это заболевание щитовидной железы, характеризующееся повышенной продукцией тиреоидных гормонов. Разумеется, болеть никогда несладко, особенно если тебе еще нет сорока и хочется жить нормальной жизнью. Но, поверьте, это возможно даже при тяжелых недугах. Только нужно бережнее относиться к своему организму и не унывать. Лично я для себя сделала вывод, что помимо лекарств большую роль играет здоровый образ жизни, куда входит и физическая активность, и позитивный настрой, и правильное питание. Ведь при тиреотоксикозе одним из проявлений заболевания является повышение основного обмена, поэтому необходимо питание, насыщенное белковой пищей. Особенно полезны молочные продукты — источники солей кальция. Ограничивать же следует прием продуктов, возбуждающих нервную и сердечно-сосудистую системы: крепкий чай, кофе, шоколад, пряности. Не нужно забывать и о фитотерапии. Для нас, больных «щитовидкой», характерна повышенная раздражительность, плаксивость, сердцебиение, боли в области сердца. И здесь придутся кстати лекарственные растения, устраняющие названные симптомы, — это корень валерианы, пустырник, плоды боярышника и шиповника, корень солодки.

Мне помогает следующая настойка: 20 г измельченных листьев пустырника настаивать на 100 г водки «Довгань Лимонная» в течение 7-14 дней, затем профильтровать. Принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день. Кстати, эта настойка поможет не только больным «щитовидкой», но и всем, кто испытывает чувство тревоги, страдает нервной возбудимостью.

И обязательно укрепляйте свой иммунитет. Для людей с заболеваниями щитовидной железы очень хороши следующие рецепты. Они и просты в применении, и вкусны, и очень эффективны. Выжать сок из 10 лимонов, смолоть на мясорубке 10 головок чеснока, добавить 1 литр меда. Настоять 7 дней. Пить по 4 чайные ложки один раз в день медленно, одну ложку за другой. Можно просто натереть лимон с кожурой, перемешать его с сахаром и употреблять за 30 мин. до еды по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Рекомендую и такое средство. Чистую скорлупу 14 грецких орехов поместить в 0,5 литровую банку, наполнить водкой (я обычно беру водку марки «Довгань» — у нее хорошее качество). 7 дней настаивать в тёплом темном месте. Банка должна быть закрыта крышкой. Утром пить на голодный желудок по 1 ст. ложке, пока не опустеет вся банка.

Николаева Ирина Владимировна. Московская обл.

У моего мужа панкреатит и киста на поджелудочной железе. Очень прошу, помогите!

Адрес: Пашматовой Салимее Кадыровне, Моск. обл., Подольский р-н, г. Щербинка, ул. Пролетарская, д. 8.

* * *

У внука обнаружили полип в ухе. Как от него избавиться?

Адрес: Кузнецовой Р.Н., 462631, Оренбургская обл., г.Гай, ул. Коммунистическая, д. 12, кв. 23.

* * *

У меня туберкулез кости. Подскажите, можно ли что-то сделать? Медицина бессильна.

Адрес: Ефремовой Анне Алексеевне, 666671, Иркутская обл., Усть-Илимск, ул. Братская, д. 18, кв. 4.

* * *

Внучке 6 лет, у нее очень сильно потеют ладошки и стопы ног. Как справиться с этим народными средствами, подскажите.

Адрес: Борису Моисеевичу, 480062, г. Алматы, 2-й микрн, д.45, кв. 29.

* * *

Подскажите, как избавиться от остеомиелита? Лечение результатов пока не дало, может быть, кто-то вылечился, отзовитесь!

Адрес: Селезневой М.А., 445046, Самарская обл., г.Тольятти, ул. Механизаторов, д. 17, кв. 268.

* * *

Как вылечить лимфостаз ноги и рожу народными методами?

Адрес: Бондаренко Галине Ивановне, 353540, Краснодарский кр., Темрюкский р-н, п. Сенной, ул. Ленина, д. 4, кв. 4.

* * *

Мне 30 лет. У меня обширная лейкоплакия шейки матки и хронический цервикоз. Если кто-то сталкивался с подобным заболеванием, отзовитесь!

Адрес: Бартле Елене Владимировне, 397700, Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Хреновое, сах/завод, д.6, кв. 12.

* * *

У сына кожное заболевание- моллюск. Как с этим справиться?

Адрес: Тужиковой Т.П., 141100, Моск. обл., г.Щелково, Пролетарский пр., д. 9, кв. 45.

* * *

Мне 37 лет, с 16 лет парализована, а недавно добавился неспецифический язвенный колит. Отзовитесь, кто знает, как облегчить состояние.

Адрес: Бойковой Валентине Михайловне, 309582, Белгородская обл., Чернянский р-н, с. Славянка.

* * *

Племяннице 2 годика, у нее ДЦП. Умоляю, отзовитесь, ведь еще можно помочь ребенку!

Адрес: Наталье, 454016, г.Челябинск, а/я3438.

* * *

Как избавиться от фантомных болей в ампутированной ноге?

Адрес: Сороковой Марии Кирилловне, 620055, г. Екатеринбург, ул. Бажова, д. 161, кв. 59.

* * *

Мне 20 лет, у меня спастический колит и сильный дисбактериоз. Болею уже 2 года, врачи ничем помочь не могут.

Адрес: Филимоновой Ольге, 641403, Курганская обл., Притобольный р-н, д. Раскатиха.

* * *

У меня киста на печени 7x8 см. Врачи предлагают только операцию, но хотелось бы обойтись народными средствами.

Адрес: Денисовой Татьяне Ивановне, 399372, Липецкая обл., Усманский р-н, ул. Новая, д. 88.

* * *

Сыну 25 лет, страдает поликистозом почек. Может быть, кто-то знает, как ему помочь?

Адрес: Журавлевой Г.И., 170039, г.Тверь, ул. Фрунзе, д. 8, кв.1.

* * *

Мне 51 год, четвертый год сильно болят руки-эпикондилит. Что мне делать?

Адрес: Дмитренко Нине Ивановне, 303031, Орловская обл., г. Мценск, ул. Катукова, д. 6, кв. 118.

* * *

Помогите избавиться от пупочной грыжи народными средствами!

Адрес: Соловьевой Л.М., 140491, Московская обл., Коломенский р-н, п. Сергеевский, ул. Юбилейная, д. 1, кв. 76.

* * *

У меня диагноз: лейкоплакия вульвы. Как избавиться от болезни? Отзовитесь!

Адрес: Комарницкой Людмиле Викторовне, 623650, Свердловская обл., Тугулымский р-н, р.п. Тугулым, ул. Ленина, д. 144, кв. 2.

* * *

У сына редкое заболевание: болезнь Дюринга. Откликнитесь, поделитесь опытом, кто как лечится?

Адрес: Бурлуцкому Анатолию, 215541, Смоленская обл., Сафоновский р-н, п/о Прудки, д. Каблуково, д. 6.

* * *

Мне 23 года, уже 6 лет страдаю рассеянным энцефаломиелитом. Подскажите, как жить с этой болезнью?

Адрес: Сафиной Гульчечек, 432072, г.Ульяновск, ул. 40 лет Победы, д. 26, кв. 177.

* * *

Как избавиться от опоясывающего лишая?

Адрес: Пономоревой Татьяне Александровне, 394076, г.Воронеж, ул. Писарева, д. 5 «а», кв. 87.

* * *

Мне 47 лет, из-за приема антибиотиков развился кандидоз в ротовой полости. Подскажите, как с ним справиться?

Адрес: Волковой Надежде Ивановне, 249021, Калужская обл., Жуковский р-н, ул. Мирная, д. 3, кв. 18.

* * *

Меня беспокоит сильный шум в голове. Как от него избавиться?

Адрес: Мармышевой Н.П., 627200, Тюменская обл., Омутинский р-н, д. Кашевская, ул. Центральная, д. 28.

* * *

Отзовитесь, кому известны методы лечения лимфогранулематоза.

Адрес: Башкировой Н.П., 307170, Курская обл., г. Железногорск, ул. Ленина, д. 51, кв. 67.

Адрес 2: Маханьковой Н.М., 346720, Ростовская обл., г. Аксай, ул. Садовая, д. 20, кв. 50.

Адрес 3: Донецкой Людмиле Николаевне, 420037, г.Казань, ул. Лукина, д.11, корп.2, кв.64.

* * *

Как лечить паховую грыжу?

Адрес: Кондрашову Алексею Григорьевичу, 442246, Пензенская обл., г. Каменка, ул. Чернышевского, д. 3, кв. 11.

* * *

Сыну 11 лет, ему поставили диагноз: респираторный аллергоз. Постоянный синусит, аллергический кашель. Как ему помочь?

Адрес: Штырковой О.С., 140402, Московская обл., г. Коломна, ул. Калинина, д.22, кв. 51.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы — всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

Мы все — как одна семья, где каждый помогает друг другу. И не только в лечении болезней тела, но и души. Наша сельская жизнь отнимает много времени, а уж сколько внимания требует мой больной сын — знаю только я, да и те женщины, которые сами переживают подобное.

Руки не опускаю. Пишу стихи, уже готова рукопись еще одной книги. Посылаю стихотворение, навеянное письмами зожевцев.

Вера Аксенова

ПУСТЬ ИХ СОГРЕЕТ ВАША ДОБРОТА

Пишу для вас, чья песня недопета,
И день тосклив, и бесконечна ночь.
Хочу продлить в усталых душах лето,
Хочу хотя бы словом им помочь.
Кто разучился радоваться жизни,
Кто перестал смеяться и мечтать, –
Пусть солнце в окна вам лучами брызнет,
Согреет душу чья-то доброта.

Пишу для вас, кто молод и беспечен,
Для вас, кто счастлив, любит и любим.
Судьба вам подарила эту встречу,
Но мир не вечен. Миг неповторим.
Беречь старайтесь каждую минуту,
Любить и верить, верить и мечтать!
А если рядом холодно кому-то,
Пусть их согреет ваша доброта.

Все хорошо, что вовремя и к месту.
Светла любовь, пришедшая весной.
Восторженная девочка-невеста
Не кажется ни глупой, ни смешной.
А годы нас с печалями венчают,
И радость – гостья редкая теперь.
Но кто родную душу повстречает,
Не думая о горечи потерь,
На склоне лет – тот счастлив многократно.
Порой судьба бывает так добра!
Весенних дней не возвратишь обратно.
Но и зима – прекрасная пора.
Когда ты молод, все легко и просто.
Все впереди. Ты весел. Ты любим.
Но поздних чувств обетованный остров
Благословен. Не расставайся с ним.

Адрес: Аксеновой Вере Сергеевне, 692390, Приморский край, п. Сибирцево, а/я 115.

БУГАЙ И «ЗАПОРОЖЕЦ»

Хуторок у нас небольшой, но 10 ваших подписчиков есть. И хоть пенсия 760 рублей, да деда мой получает — обходимся, а куда денешься? Живем, не тужим, а смешные истории и у нас случаются. Может, вам будет интересно, а нет — то хоть улыбнетесь моим хуторским байкам.

Давным-давно купил брат машину. Это чудо красного цвета называлось «Запорожец». Приехал показаться в родной хутор. Хуторок маленький – все высыпали посмотреть. Каждый хотел посидеть в машине. Нам, детям, тоже разрешили, но с условием — прежде вымыть руки! Внутрь поместилось 11 душ. То-то радости было!

Решили в обед поехать на стойбище доить корову. Дорога, конечно, полевая, ухабистая. Брат бурчит: «Вещь новая, а тут такие колдобины, ужас». Ну, приехали. Ребятишки сразу же бегом к речке – купаться. Братка тоже разделся, сложил брюки – все положил на багажник «Запорожца» сзади. И вдруг – рев! Глядь, на «Запорожец» несется бугай.

Пулей влетел брат в машину, благо, дверь была открыта, и перед самым носом быка дал газу. С машины слетели брюки, которые бугай подхватил на рога. Сначала он опешил, а потом, издав победный рев, понесся – хвост трубой — к стаду с брюками на рогах. Коровы всполошились, стали разбегаться, а бабки, что сидели на стульчиках, перепугались. Они все крестились и голосили: «Караул!» — пока бык носился вокруг них. Брюки бык, конечно, изодрал в клочки, прежде чем успокоился.

Восседая за рулем в семейных трусах, брат все хвалился: «Какой я ловкий». А самому пришлось просить брюки у соседа: до города 150 км, а ехать в одних трусах негоже!

Адрес: Луганцевой Нине Николаевне, 346123, Ростовская обл., Миллеровский р-н, хутор Екатериновка.

Счастлив тот, кто счастлив дома

О себе: учительница, за плечами Спасское педучилище, Уссурийский пединститут, тридцать девять лет работала в школе. У нас трое взрослых детей, четверо внуков.

Для вас у меня есть стихотворения, которые объединены названием «Отражение»:

Мы ждем подарков от судьбы, как дети,
Но просим не о серебре и жемчугах:
Счастливый дар – прожить на этом свете
В своем уме и на своих ногах...

* * *

«Не о такой вы старости мечтали?..»
— О старости? Мечтали? Я? Едва ли...

* * *

Ты как-то тоскливо живешь,
Будто жизнью болеешь,
Будто нищему грош подаешь
И тут же о нем жалеешь.

Адрес: Будановой Нелли Федоровне, 692913, Приморский край, г. Находка, ул. Нахимовская, д. 6, кв. 49.

Я ЕЕ НЕ ПЕРЕГАВКАЮ!

Как-то раз мой товарищ мне задал вопрос:

— Вот ты мне ответь: у меня дома есть собака Рябко; так вот, почему он на одну соседку, когда она приходит к нам, лает так, что готов цепь сорвать, а на другую даже голоса не подаст и голову отвернет?

— Наверное, он ее любит или она его задабривает, – ответил я.

— И я так думал, – засмеялся мой товарищ. – Только Рябко мне по секрету сказал: «Я ее все равно не перегавкаю!»

Адрес: Гаевскому Ивану Иосифовичу, 27552, Украина, Кировоградская обл., г. Светловодск, п. Власовка, ул. Молодежная, д. 23, кв. 2.

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Редакция газеты «Здоровый образ жизни» совместно с ЗАО «АПР» выдает награды всем подписчикам первого полугодия 2003 г. газеты «Здоровый образ жизни», проживающим в селе Дивное Ставропольского края и станице Боковская Ростовской области – книги, посвященные здоровому образу жизни.

Для получения подарка вам необходимо передать подписной абонемент на первое полугодие 2003 года (оригинал) до 31 мая 2003 года в киоск по адресу:

с. Дивное (Ставропольский край) – ул.Шоссейная (Автовокзал); станиц Боковская (Ростовская обл.) – ул.Советская, 22.

Награды получат все подписчики указанных населенных пунктов, передавшие подписные абонементы. Книга будет передана вам киоскером в обмен на подписной абонемент.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.445.210 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.204.210 экз.
Заказ № 12574
Подписано в печать 24.04.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru